



KANZEON

sangha herfstschrift

jrg. 7 - 2014

ZEN CENTRUM ROTTERDAM

INHOUD

sangha herfstschrift

jrg.7 - nummer 4



- 05 WELKOM
- 06 DE ZENDO, EEN SACRALE RUIMTE
NICO TYDEMAN
- 09 GEBRUIKEN IN DE ZENDO
LEO HUIJG
- 16 HAIBUN
ROB FRANK
- 19 GEWELDLOOSHEID OF AHIMSA / EEN TWEELUIK
AHIMSA, EEN FILOSOFISCH-PERSONLIJKE VERKENNING
CARIEN DE JONGE
- 30 GEWELDLOOSHEID, EEN ZENBOEDDHISTISCHE REACTIE
GRETHA AERTS
- 40 ZOMERSESSHIN IN HANDEL
BERNHARD FABER
- 42 OEFENINGEN VOOR HET ZITTEN: DE BERGHOUING
EVA BOOMSLUITER
- 44 IN MEMORIAM MALGOISA JIHO BRAUNEK ROSHI (30-1-
1947 /23 -6-2014)
- 45 MALGOSIA ROSHI'S LAATSTE DHARMALES
- 46 EEN LANGE WEG
TERUGBLIK OP MIJN JUKAI CEREMONIE
IVO BRANDSEN

- 49 THEERUIMTE EXPO
AFSCHEID VAN DE HERFST
MARIETTE KAMPHUIS
- 50 ZENGROEP BERGEN
PRABODH KENSHIN JONGEPIER
- 52 TIP: TENTOONSTELLING HERMAN DE VRIES
HANS SCHOEN

COLOFON

ZEN CENTRUM ROTTERDAM KANZEON | Noordsingel 168 |
3032 BK Rotterdam | www.zenrotterdam.nl | info@zenrotterdam.nl

Informatie

MARLI LINDEBOOM 010 418 63 42 | THEO MILTENBURG 010 434 07 73

Redactie

LEO HUIJG 010 476 87 37 | Leo.huijg@kpnplanet.nl
PRABODH KENSHIN JONGEPIER 010 418 21 09 | p.a.jongepier@planet.nl
MARIËTTE KAMPHUIS 06 18754047 | mariette.kamphuis@xs4all.nl
HANS SCHOEN 010 466 57 13 | hans.schoen@planet.nl

Ontwerp vormgeving STUDIO MINKE THEMANS | www.minkethemans.nl
Vormgeving MARIËTTE KAMPHUIS

Coverfoto RON VAN BRIEMEN



Bladeren op de grond

Het leven trekt zich terug

wachtend op nieuw licht

Deze haiku van Ron van Briemen bij zijn omslagfoto duidt het momentum. Een herfstschrijft op de overgang van najaar naar winter; bomen kaal, natuur stilgevallen. Het zijn de donkere dagen, maar we hopen dat dit nummer al vonken van het nieuwe licht bevat. De opening is een tweeluik van Gretha Aerts en filosofe Carien de Jonge over geweldloosheid. Een persoonlijke en spirituele verkenning van dit vaak in de zendo besproken thema. Na deze beschouwingen gaan enkele artikelen in op de oorsprong van de zendo en hoe deze te gebruiken, gelet op de traditie. Dit werpt nieuw licht op een vanzelfsprekende ruimte. Maar soms zijn er in een zendo in sanghaverband ook bijzondere gebeurtenissen, die het verdienen gememoreerd te worden. Ivo Brandsen vertelt over zijn recente Jukai ceremonie en Bernhard Faber over onze zomersesshin in Handel. En vanuit de verwante Poolse sangha kwam in de vorm van een indringende laatste dharmales van Malgosia Jiho Braunek Roshi het droeve nieuws onze kant op van haar overlijden. Deze les gaat over niet-weten. Misschien is dat begrip wel een goede bladwijzer om bij de hand te houden bij het lezen van dit nummer. Wij wensen jullie veel zonnig leesplezier.

LEO, PRABODH, MARIËTTE EN HANS

veritas existentiæ



Als we de zendo binnengaan, zetten we een voet (rechter of linker, afhankelijk van de scharnieren van de deur) over de drempel, doen een volgende stap, staan stil, maken een gassho naar de ruimte, lopen in sasshu naar de plaats waar we gaan zitten, maken een gassho naar het kussen - in feite buigen we voor degene die links en rechts naast ons zitten of komen te zitten -, draaien ons om en maken gassho naar allen die reeds in de zendo zijn of nog komen en nemen dan plaats op het kussen- meteen in de houding van zazen. Waarom dit ritueel?

Voor een antwoord op deze vraag loont het de moeite te kijken naar de inrichting van de grote Chinees-Japanse tempels, die dienen als trainings- en opleidingsplaatsen voor 'monniken' (unsuis). Zij worden gevormd door een complex van gebouwen met elk zijn eigen functie: een dharmahal voor de teisho, een boeddhal voor de liturgie, de keuken, het badhuis, de slaapvertrekken, een administratiekantoor, de vertrekken voor de abt, logeerruimte en een zendo (letterlijk meditatiehal). De zendo wordt uitsluitend gebruikt voor meditatie.

Omdat de Rotterdamse sangha - evenals de Amsterdamse - slechts één ruimte tot zijn beschikking heeft, vinden alle functies in die ene ruimte plaats. Maar om de betekenis van die plek te begrijpen, is het belangrijk te weten wat de traditie bij het ontwerpen van de kloosters voor ogen stond.

De zendo is een sacrale plaats. Sacraal, komt van sacer / sacrum (latijn) dat afgezonderd, afgescheiden betekent en meestal met 'heilig' vertaald wordt. De zendo is evenals een kerk, tempel of moskee een heilige plaats, afgezonderd of afgesneden van de wereld (het profane). Wie de zendo betreedt, laat de wereld achter zich. Hij betreedt een ruimte waar niets herinnert aan de gebeurtenissen, voorvallen of actualiteiten van het alledaagse leven. Een vrijwel lege ruimte biedt weinig prikkels aan de zintuigen. Men is hier snel uitgekeken. Traditioneel staat op het altaar geen boeddhabeeld - de aanwezige leraar is de levende tegenwoordigheid van de Boeddha - maar een beeld van Mansjuri, de bodhisattva die met zijn zwaard alle begrippen, concepten

en ideeën doorklieft, ook de zogenaamde goede denkbeelden. Hier vindt geen discussie plaats, noch is er sprake van een uitwisseling van gedachten. De functie van de ruimte laat zich slechts raden door de over de vloer verspreide kussentjes: hier wordt uitsluitend stilzwijgend 'gezet', oftewel zazen beoefend.

Zazen is niet van de wereld. Zazen is zitten als een boeddha of beter: al zittend zitten een boeddha te zijn. Als de sangha in de zendo bijeenkomt, zitten allen stil en onbeweeglijk als boeddhas. Er wordt gezwegen, want boeddhas zeggen niets. Boeddhas weten niets, hebben niets, willen niets.

Boeddhas schouwen. Zij zijn één en al contemplatie. Zij denken noch het goede, noch het kwade. Zij hebben geen idee van tijd. Hun aanwezigheid zit kent geen bepaald doel. Zij lijken te wachten, maar als ze al wachten, wachten zij niet op iets bijzonders. Zij stellen geen vragen en geven geen antwoorden. Saai? Boeddhas weten niet wat saai is, noch kennen zij verveling. Is dat niet moeilijk? Boeddhas hebben geen noties van moeilijk of gemakkelijk. Zolang zij zitten zijn zij slechts één en al aandacht.

Maar dan geschiedt een wonder. De bel gaat en plotseling ontwaken alle boeddhas uit de helderheid van hun wijsheid. De klank van de gong wordt beantwoordt met een gassho. Boeddhas veranderen zonder enige moeite in bodhisattvas. Zij strekken hun ledematen, wrijven de pijn in de benen weg, staan op en buigen naar elkaar. Kunnen boeddhas de grens tussen binnen en buiten niet vinden, de bodhisattvas weten feilloos waar de deur is en verlaten de zendo. Daar beginnen zij te praten, te lachen, vragen naar elkaars gezondheid, schudden het hoofd om begaande domheden, verheugen zich over een goede tijding en nemen afscheid met een 'Wel thuis!'

Hoe diep menselijk de bodhisattva ook is, zijn gedrag is doordrenkt van boeddhaschap. Daarvoor trekken bodhisattvas zich regelmatig terug in de zendo. Zij verlaten de wereld om zich te laven aan de bron van wijsheid waarvan hun geest vervuld is. Voor enige tijd zitten zij op

een kussentje, rechtop, stil en onbeweeglijk. En telkens als de bel klinkt, horen zij de klank van de wereld en weten zij wat zij als bodhisattvas te doen hebben. Binnen de zendo heerst wijsheid, daarbuiten de verwarring. Bodhisattvas zijn in staat om in beide werelden afzonderlijk en tegelijkertijd te wonen.

NICO TYDEMAN



Bodhisatva Martreya, anoniem 500-525 (Rijksstudio)

Over vormen in de zendo en in de zentraining

Zen Centrum Rotterdam biedt een plek om stil te zijn en stil te worden, een ruimte voor bezinning en meditatie en is gericht op mensen die midden in de maatschappij staan en de wil hebben om een spiritueel pad te gaan. Om stilte te bereiken op een plek waar meerdere mensen bijeenkomen zijn duidelijke afspraken nodig en ook de vormgeving van de ruimte speelt hierbij een rol.

In de loop van de geschiedenis, vanaf Shakyamuni Boeddha tot nu, heeft de boeddhistische beoefening vele culturen doorkruist en vele leraren gaven er mede vorm aan. Maar het idee van de beoefening in de zendo is niet veranderd; namelijk de spirituele waarde van ons bestaan te onderzoeken. Kort omschreven is dit gericht op het volgende: rust in de geest brengen door de werking van de geest te leren kennen en van hieruit de samenhang der dingen te zien, evenals het denkbeeldige onderscheid tussen ik en de ander.

De vormen zijn in de loop der jaren aangepast aan de verschillende culturen door opvolgende leraren. Gebaseerd op de traditie van de 'Soto-school', gesticht in 1234 in Japan door zenmeester Dogen en toegepast in onze zendo is het uiteindelijk de huidige leraar, Gretha Myoshin Aerts, die bepaalt welke vormen en hoe streng of soepel ze worden uitgevoerd.

De vormen zijn niet in discussie, dit zou eindeloos duren omdat iedere keus namelijk arbitrair is. Iedere reactie die dit bij je oproept is goed materiaal voor het zelfonderzoek tijdens je meditatie en biedt onderwerpen voor de privé gesprekken met de leraar.

De belangrijkste vorm bij de Soto-school is het mediteren op een kussentje, het zitten in zazen. Om dit zo effectief mogelijk te maken zijn er ook afspraken over de verdere gebruiken in de ruimte.



De belangrijkste vormen en gebruiken in de zendo

(Deze vormen zijn in onze zendo van toepassing. Pas je in andere zendo's aan, aan de vormen die daar gelden.)

1 - Kleding:

Schoenen en persoonlijke spullen kunnen in de garderobe of theekamer bewaard worden. We dragen gedekte, ruim zittende kleding en geen geurende parfums.

2 - Het lopen door de zendo:

Je loopt door de zendo naar je kussen en naar daisan op de manier zoals we rondlopen tijdens de loopmeditatie langs de matten.

3 - In de zendo beoefenen we stilte:

Tijdens de dharmales kunnen vragen gesteld worden of opmerkingen gemaakt worden. Het spreken is dan 'vanuit het hart' zoals bijvoorbeeld tijdens de luistercirkels gebruikelijk is.

4 - De 'stoep' (de hoge plint aan de altaarzijde van de zendo):

Deze vormt onderdeel van het altaar en is bedoeld voor de soetra boekjes, de inkins, de makugyo en bloemen. Persoonlijke spullen die je bij je wilt houden kun je achterop je mat leggen.

5 - Voeten:

Toon de onderkant van je voeten niet aan de Boeddha (een oud India's gebruik,) en dus ook niet aan de andere zitters.

6 - De jikido:

Hij of zij zorgt voor de verwarming en ventilatie, de tijd, deelt de nummers uit voor daisan, verzorgt de wierook, de looproute tijdens kinhin, het uitdelen en ophalen van de boekjes. Als zitter kun je je geheel toevertrouwen aan de jikido.

7 - De soetra boekjes vasthouden:

Met duim en pink aan de binnenkant, de drie middelste vingers aan de buitenkant. Het boekje nooit op de grond leggen. Wanneer je het niet gebruikt kun je het achterop je mat leggen. Bij het reciteren zonder boekje heb je je handen in gassho.

Ook de daisan ruimte kent bepaalde afspraken:

1 - de Jikido deelt de nummers uit voor de volgorde. Er kunnen tijdens een meditatieperiode drie á vier mensen een privé gesprek krijgen met de leraar. Via een lijst in de theekamer kun je hiervoor intekenen. Als het belletje gaat, is het gesprek beëindigd en kan de volgende alvast klaar gaan staan bij de deur. Loop rustig naar en van de deur zoals we ook lopen tijdens kinhin.

2 - bij binnenkomst maak je een buiging voor de leraar, je gaat zitten, je zegt je naam en de kwestie waar je mee zit. Daarna is het gesprek geheel open. Totdat de leraar het belletje laat klinken. Je staat op en gaat direct naar de deur en laat de volgende binnen. Je gaat weer zitten op je plaats of neemt je plaats in de rij in als er kinhin is.

De theekamer kent geen regels dan het weer achterlaten zoals je de ruimte gevonden hebt. Er is koffie, thee, de bibliotheek, de garderobe, en kunst te vinden.

Vormen en zentraining

De hierboven genoemde vormen en regels kun je ook gebruiken in je zentraining. Als we ergens binnenkomen zien we meestal als eerste de objecten en vormen, snel daarna ook de sfeer en worden er reacties losgemaakt. Voelt het goed of is er een vreemde spanning.

Vormen zijn niet alleen de zichtbare materiele vormen zoals je kleding, de houding tijdens zitten en de handen tijdens kinhin. Je kunt het uitbreiden tot alle bewegingen die je maakt, de taal en het gesprek dat je voert, de patronen in je gedrag, je dagindeling. Bij de tempel trainingen in Japan zijn het vooral de vormen die zeer duidelijk omschreven zijn.

Bij de Chinese Ch'an is het 'gesprek' tussen leerling en leraar dat het meest opvalt. Dit is de basis voor de huidige koan-studie. In onze training zijn beide aspecten aanwezig.

In de Hartsoetra worden vijf skanda's genoemd die ons bestaan bepalen: vormen, sensaties, gedachten, drijfveren en gewaarzijn. Deze indeling kan gebruikt worden om je zentraining, je zelfonderzoek, handen en vo-



eten te geven. Het belangrijkste element in de Hartsoetra is het kenmerk van 'leegte' dat al deze aspecten bevatten.

Het 'IK', onze verzameling identificaties, onderzoeken we op zijn ware natuur. Deze 'ware natuur' ofwel 'leegte' is het zonder een eigen zelfstandig onafhankelijk bestaan zijn.

Vorm is Leegte, Leegte is vorm

*Er is iets in mij dat de geest de geest laat,
Dat niet door de geest bevangen raakt.
Er is iets in mij dat het Ik het Ik laat zijn,
Dat niet door het Ik wordt vastgelegd.*

Vorm en betekenis

Vormen zijn, ontstane of gekozen, herkenbare aspecten van een handeling. Om de communicatie te verbeteren zoeken we steeds naar herkenbare vormen. Omdat de werkelijkheid steeds ontwikkelt, verandert, veroorzaakt de toepassing van de vaste vormen weer een wrijving. In de training is dit behulpzaam om een aantal aspecten te leren onderscheiden.

Bij het buigen tijdens de service moeten veel mensen weerstand overwinnen. Het roept allerlei associaties op. Juist deze reactie laat je ervaringen zien die verweven zijn geraakt met bepaalde vormen. Door nu alle aandacht bij die ervaringen te houden en die te onderzoeken kun je de vormen, in dit geval het buigen, bevrijden van zijn ingeslopen betekenis. Het buigen is dan weer toepasbaar voor een ander gebruik, bijvoorbeeld dankbaarheid tonen, verbondenheid betuigen. Op deze manier worden de uiterlijke vaste vormen gebruikt om innerlijk iets teweeg te brengen.

Vormen en herhaling

Een ander aspect van vaste vormen is dat de herhaling ervan zowel verdieping als vervlakking veroorzaakt. Door een vorm steeds maar

te herhalen - bijvoorbeeld het reciteren van een soetra - kan door de vertrouwdheid en het eigen maken van de handeling de aandacht van de 'lichamelijke' vorm naar het 'geestelijke' gaan. Van het bewust lezen en uitspreken, naar de onbewuste doorwerking van adem en klank. Hierbij zal zeker in de loop van de tijd een vervlakking optreden. Of verveling. Of de gedachte: "Wat ben ik eigenlijk aan het doen?" Dit is een moeilijke periode omdat de reactie om maar iets anders te proberen erg voor de hand ligt.

Het voldoende laten rijpen van de gevoelens van verveling wordt hiermee afgebroken. Of het moet zijn dat je ontdekt dat je een voor jou onbruikbare weg bent ingeslagen. De twijfel hierover is dan het volgende punt om te laten rijpen. Het inzicht zal zich wel aandienen, daar hoef je je geen zorgen om te maken. Alle aandacht kan blijven bij de juiste inzet om



Detail van een dans-kimono voor geisha (susoshiki), met een versiering van verspreide esdoornbladeren in gestileerde waterpartijen, refererend aan de rivier Tatsuta, beroemd om dit herfst-tafereel, anoniem 1920 – 1940 (Rijksstudio)



te verblijven bij dat wat zich aandient, waaronder verveling of twijfel.

Niet-materiële vormen

Vorm kan uiterst vergankelijk zijn, iets dat ontstaat en direct weer verdwijnt. De partituur in de muziek of een tekst voor recitatie zijn de vaste vormen, maar de beoogde muziek en de recitatie zijn zeer vluchtig. Iedere noot moet steeds opnieuw gemaakt worden, iedere uitvoering kent zijn eigen resultaat.

De hand, de klepel, de gong, de stembanden zijn de te onderscheidde objecten hierbij, maar het geluid van de gongslag en het gezang doet alle grenzen tussen de objecten verdwijnen. Op het niveau van het geluid is het niet aan te geven welk onderdeel dit mogelijk maakt. Allen zijn nodig en het geluid is het (ongrijpbare) bindende. Toch proberen we iedere keer een even harde gongslag te maken en met volle inzet onze stem te laten horen.

Om tijdens kinhin de juiste stap te zetten en je tempo goed te laten aansluiten bij de andere lopers is concentratie op je voeten, de omgeving en je ademhaling nodig. Dit wordt verstoort door gedachten die naar de vakantie of het werk gaan, gevoelens van irritatie omdat de anderen niet snel genoeg lopen of veel te traag en niet aansluiten, de gewaarwording van de vertoning om zo - in een rijtje - voort te gaan.

Na een tijdje krijgt het lopen zijn eigen waarde en worden al deze dingen, zowel de concentratie als de verstoringen, bijkomstigheden die komen en gaan zonder dat we daardoor verstoort raken.

Het fysieke lopen zingt zich los van al die kwesties. Een ontspannen gevoel ontstaat. Het lopen is nauwelijks meer merkbaar, het lijkt automatisch te gaan. Het 'geen vorm hebben', het 'één-zijn', wordt waarneembaar.

Totdat we ons er weer zo bewust van zijn dat we weer overgaan in de onderscheidende staat van waarnemen, 'moeten we nog een rondje', 'let de jikido wel op de tijd', of we worden ruw gewekt uit de verzonkenheid

door de kleppers.

De beoefening in de zendo en daarna

Dit is het proces van het steeds 'alles onderscheiden zien' naar het 'spontaan handelen' (wu-wei) en weer terug. Hierop ligt de nadruk bij de training van de geest. Om dit soepel, zonder verstoring van het bewustzijn te ondergaan, vereist een langdurige beoefening. Het herkennen van de verschillende aspecten en de beïnvloeding van het ene aspect op het andere vereist doorzetting en geduld.

De beoefening in een groep helpt om dieper in de eigen persoon door te dringen. De richtlijnen van de hoofdvormen voor de groep over het zitten, lopen, bellen, buigen en reciteren geven een veilige omgeving om steeds meer dingen die ons van binnenuit beroeren te onderzoeken. De persoonlijke strubbelingen en vragen die zo opkomen kunnen ook, als je wilt, in daisan met de leraar besproken worden.

Zodra we de drempel van de zendo overstappen, richt je hier al je aandacht op. Als je weer in de theekamer komt, is deze concentratie niet meer nodig; het doet zijn werk dan als vanzelf.

In de zendo zijn het de voorgeschreven vormen die deze beoefening in concentratie mogelijk maken.

In het dagelijks leven zijn het de dagelijkse handelingen die bepalend zijn. Omdat hier een geheel onvoorspelbaar bestaan zich afspeelt, moeten we steeds improviseren en creatief reageren.

Hopelijk biedt nu de soepele geest voldoende ruimte aan het dagelijks handelen. En dan af en toe op herhaling naar de zendo voor de broodnodige conditietraining voor de geest.

LEO HUIJG

HAIBUN

ONDERWEG

Langzaam sneeuwt de hemel dicht.
Door een witte wereld begeef ik mij van huis naar
ziekenhuis.
Zwaarder worden mijn benen met iedere stap.
Snel worden de voetstappen die ik achterlaat uitgewist.
Is de kwaadaardige woekering nu voorgoed verdwenen
of kan zij toch weer de kop opsteken?
Zal ik over een jaar kunnen terugdenken aan dit
moment
en ook dan over deze aarde lopen?
En nog altijd vallen de vlokken.
Geen mens te zien en toch ga ik deze weg niet alleen.
Vele dierbaren zijn me reeds voorgedaan ...

geesten langs de weg
spreken mij verdrietig toe:
ik ben er niet meer

ROB FRANK



Rob Frank schreef dit keer een 'haibun', nadat hij eerder haiku's en tanka's publiceerde in ons schrift. Een haibun is - volgens een artikel in het lentenummer 2012 van de Vuursteen - 'haiku-achtig proza ofwel kort, eenvoudig en persoonlijk proza, gecombineerd met een of meer haiku's. De inhoud berust op observaties die een gevoel of innerlijk beeld oproepen.' Die observaties worden ook wel het 'haiku moment' genoemd. De haiku is de neerslag van het haiku moment, de haibun de beschrijving van het haiku moment zelf.

'Het haiku moment van mijn haibun is gesitueerd in de winter. De situering in een seizoen heeft niet alleen te maken met de tijd van het jaar, maar ook met de tijd van leven. De herfst is de tijd van rijpheid, het oogsten van wat eerder gezaaid werd en een overdaad aan kleuren. De winter is de tijd van bezinning, terugkeer tot de essentie en stilte.

De ontmoeting met de grond van je bestaan kan je tot deze bezinning brengen. Vanuit dit perspectief is mijn haibun geschreven. Een vraag die je daarbij kunt stellen is: wie ben ik? Ben 'ik' degene die hier wordt aangesproken? Of ben 'ik' de geest die spreekt? Of beide?'

ROB FRANK

GEWELDLOOSHEID OF AHIMSA

Een tweeluik / deel 1

Filosofo Carien de Jonge, die oog in oog staat met haar eindigheid door een ernstige ziekte, en zenmeester Gretha Aerts schrijven in dialoog over het thema geweldloosheid of Ahimsa en hoe dit hen beiden raakt.

AHIMSA / GEWELDLOOSHEID

Een filosofisch-persoonlijke verkenning

Is een leven zonder geweld mogelijk? Dat ligt er in de eerste plaats aan wat je onder geweld verstaat en op wie de term van toepassing is. In het algemene gebruik van het woord lijkt het plegen van geweld voorbehouden aan mensen. Als een hond een mens bijt noemen we dat meestal geen daad van geweld. De hond is agressief, niet gewelddadig. Blijkbaar zit in de term geweld een component van bewust (kunnen) zijn van het gedrag. Daarnaast lijkt er ook iets van een keuze in de actie te zitten. Als je op straat of langs de zijlijn van het voetbalveld wordt aangevallen (het zogenoemde zinloze geweld) en terugvecht om je eigen leven te redden dan wordt dat door de meeste mensen ook niet beschreven als "hij gebruikte geweld tegen zijn aanvallers". Het woord geweld lijkt in ons dagelijks taalgebruik te zijn voorbehouden aan intentioneel handelende mensen, voor wie die handeling niet noodzakelijk was om te overleven. Geweld beperkt zich niet tot een fysieke handeling, we kennen ook verbaal geweld en emotionele mishandeling. En het geldt niet alleen schade aan een ander: automutilatie begrijpen we ook als een vorm van geweld.

In de reguliere westerse antropocentrische ethiek geldt dat de morele gemeenschap zich beperkt tot mensen. Geweld vindt dan alleen plaats tussen mensen. Of misschien ook tussen mens en gedomesticeerd dier. Een kind een stomp geven vinden we geweld, je kat misschien ook, maar hoe zit het als je je koe of varken met een stok slaat? Dierenmishandeling ja, maar is het ook geweld? En hoe zit het met geweld tegen planten en andere levensvormen zoals planten en bacteriën?

Hier raken we aan de scheidslijn in de milieu-ethiek tussen sentiëntisme (van de Engelse term sentientism) versus bio- of



ecocentrisme. Sentiëntisme wil zeggen dat je morele gemeenschap bestaat uit levende wezens die pijn kunnen voelen. Dieren dus. De beroemde 'dierenrechtenfilosoof' Peter Singer is hier een voorbeeld van. Bio- of ecocentristische ethiek gaat een stap verder en breidt de morele gemeenschap uit tot alle levende wezens. Het startpunt van ethicus Paul Taylor is bijvoorbeeld "the Earth's natural ecosystems as a totality are seen as a complex web of interconnected elements, with the sound biological functioning of each being dependent on the sound biological functioning of the others". Voor hem telt het belang van alle wezens die een 'good of their own' hebben. Ieder wezen voor wie je kan zeggen dat iets in het belang van dat wezen is heeft zo'n belang. Een zonnebloem bloeit alleen bij voldoende licht en ontwikkelt dan zaden. Een zonnebloem in een betonnen bunker zetten zonder licht gaat in tegen dit belang. Sterker nog, misschien zou je dit dan wel moeten kwalificeren als geweld tegen de zonnebloem.

Geweldloosheid en oosterse religies

In oosterse religies is geweldloosheid, ahimsa, een centraal begrip. In de Vedische teksten van het Hindoeïsme geldt het beoefenen van ahimsa als één van de belangrijkste morele opdrachten. De nadruk ligt hier op het geweld in de geest als bron van alle geweld. Iedere fysieke daad van geweld is begonnen als een disharmonieuze gedachte die vervolgens verbaal of fysiek tot uiting is gekomen. De geest als bron van elk handelen is een logisch gevolg van een wereldbeeld waarin de materiële wereld het gevolg is van een geestelijke kracht (begrepen op diverse abstractieniveaus, van een gepersonificeerde god Shiva tot meer abstracte pulserende energie zoals bijvoorbeeld in de latere Spanda Karikas teksten). In het Hindoeïsme geldt deze houding van harmonie en vreedzaamheid voor al het leven. Jezelf, de natuur, het leven zelf. Afzien van geweld is dus in principe afzien van ieder geweld tegen alle levensvormen.

Ook in het Jāinisme en het Boeddhisme, beiden ontstaan in de 5e eeuw v. Chr. in het Hindoeïstische India, is ahimsa een belangrijke morele

richtlijn. In het Jāinisme heeft het een centrale plek in de leer ingenomen en worden er vier factoren onderscheiden bij geweld:

1. Hoe we geweld plegen. Dit kan fysiek, verbaal of mentaal zijn.
2. De stap in het proces van geweld. Hebben we het alleen nog bedacht, zijn we het aan het voorbereiden of is het daadwerkelijke geweld plegen al begonnen.
3. Onze rol in het geweld. Zijn we de directe geweldpleger, laten we anderen het geweld voor ons uitvoeren, of geven we onze stilzwijgende toestemming voor het geweld.
4. Wat ons geweld motiveert. Het Jāinisme benoemt hier woede, hebzucht, trots en als vierde manipulatie of bedrog.

In principe moet geweld tegen alle levende wezens worden vermeden omdat het leven op zichzelf heilig is en ieder levend wezen het recht heeft zijn maximale potentie te realiseren. Er is echter wel een graduele indeling op basis van zintuigen (indriya) en levenskracht (prana). Hoe meer zintuigen en levenskracht, hoe meer een wezen in staat is om te lijden en pijn te voelen en hoe erger het is om deze wezens pijn te doen. In het Jāinisme is de richtlijn om geweld naar meer complexe wezens (zoals mensen en grotere zoogdieren) volledig te vermijden, en geweld naar eenvoudiger wezens (zoals planten of bacteriën) waar mogelijk te vermijden of beperken.

Het komt mij voor dat als je buigt over het begrip geweldloosheid als houding van jezelf ten opzichte van jezelf en de wereld, je de ruimste definitie moet nemen bij het overdenken van het thema. Dat sluit bovendien aan bij mijn eigen wereldbeeld: van een wereld van interconnectiviteit. Een wereld van ecosystemen waarvan we steeds beter begrijpen hoe het welvaren van alle wezens en componenten in dat systeem met elkaar samenhangt. En waar we tegelijk ook steeds meer in gaan zien dat de complexiteit van die levende systemen zowel onze hersenen als ook de rekenkracht van onze computers te boven gaat. Verder geloof ik dat de levenskracht die in ons stroomt ook in de kleinste eencelligen stroomt, en dat geeft mij een gevoel van verbondenheid met



alle levende wezens, en ook met levende systemen. Vanuit mijn begrip van interconnectiviteit is er in mij het rationele begrijpen dat schade toebrengen aan (onderdelen van) het systeem waar ik deel van uit maak, uiteindelijk ook tegen mijn eigen belang inwerkt. Vanuit mijn gevoel van verbondenheid met het leven en mijn compassie doet het mij pijn als ik zie of weet dat een ander levend wezen lijdt.

Bij jezelf beginnen

Als je je alleen op jezelf concentreert, het gebied waar je de meeste invloed op zou moeten kunnen hebben, en kijkt naar het geweld in gedachte, woord en daad, dan kom ik al tot een enorme waslijst van dingen. Overkritische dingen over mezelf denken of niet goed voor jezelf zorgen, bijvoorbeeld door mateloos te zijn waardoor mijn denken traag en minder helder en mijn lichaam log en minder weerbaar wordt. Maar als je het nog radicaler doordenkt, bezit je leven zélf dan niet al vormen van geweld? Om te bestaan als mens moet je voedingsstoffen binnenkrijgen. Of je die nou uit dieren of planten tot je neemt, het lijkt me lastig om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen zonder dat er wezens voor sterven. Kan je leven op alleen noten, zaden, granen en vruchten? Is het mogelijk om door een natuurlijk landschap te lopen zonder een plantje te vertrappen? Op de stoep of op straat lopen is geen antwoord hierop; bij, voor en door het aanleggen van onze infrastructuur zijn natuurlijk ook talloze planten en insecten omgekomen. Dat heb je dan misschien niet zelf gewild of gedaan, maar door er gebruik van te maken ben je een stilzwijgende deelgenoot aan dit geweld.

En wat te denken van de mechanismen die zich in ons lichaam zélf afspelen? Je immuunsysteem, waarin cellen zoals fagocyten, dendrieten en T-killercellen (hoe plastisch wil je het hebben) virale indringers en bacteriën elimineren, maar ook andere lichaamseigen cellen die zich verkeerd delen en een eigen kolonie proberen te beginnen om zeep helpen. Als ze dat niet zouden doen krijg je kanker en gaat je hele systeem dood.



herman de vries, rosa canina, 1994



Over kanker gesproken: ik heb alvleesklierkanker, en dat bracht mij op het gebied van geweld en geweldloosheid in een lastig parket. Ten eerste heeft het kunnen ontstaan, omdat de cellen die dit tot taak hebben, niet gewelddadig genoeg optraden tegen de muterende cellen. Zo konden de kankercellen een tumor vormen, zelf bindweefsel produceren ter bescherming, en nog allerlei mechanismen in werking zetten om hun eigen deling te bevorderen ten koste van mijn algehele gezondheid. Op een gegeven ogenblik werd ik behoorlijk ziek en zwak. Ik kon haast niet meer eten doordat mijn maag dienst weigerde, en haast niet meer lopen van zwakte en pijn. Mijn specialist bood me aan om ondanks mijn situatie (ik was al zeer zwak en bij niet operabele alvleesklierkanker is er geen hoop op overleven) aan een zware chemokuur te beginnen, en de kans aan te grijpen om eventueel toch operabel te worden, áls de tumor voldoende zou slinken.

Maar wat betekent 'een chemokuur doen' eigenlijk? Op het niveau van je eigen lichaam laat je je lichaam vollopen met gif. Dit gif maakt allerlei snel delende cellen in je lichaam kapot, en hopelijk de kankercellen sneller dan de andere cellen. Dit kan je niet anders zien dan geweld tegen je eigen lichaam (ik heb nog steeds neuropathie, dode zenuwuiteinden, in mijn voetzolen en tenen als levend bewijs, ik voel ze de hele dag prikken en tintelen). Maar het is geweld met als doel mijn leven te redden. De schade aan het systeem is collateral damage wat je voor lief neemt. Jammer maar helaas. De analogie met oorlog voor het grotere goed dringt zich natuurlijk op. Wie ben ik om daar een uitspraak over te doen als ik het op kleinere schaal, in mijn lichaam, blijkbaar ook accepteer en er actief aan meedoe?

En de schade van een chemokuur beperkt zich helaas niet tot de grenzen van mijn eigen lichaam. Met het accepteren van een chemokuur neem ik ook de consequenties voor ander geweld. De giften die in mijn lichaam gespoten worden, verlaten mijn lichaam ook weer. Ik plas gif uit. Dit gif komt in ons watersysteem terecht. Er zijn vast allerlei organismen gestorven door restanten van 'mijn' 5FU, Irinotecan en Oxaliplatin in het

riool. Ik stel mezelf gerust met de gedachte dat de giften uit het water zijn gefilterd voordat het weer onderdeel is geworden van ons grond- of drinkwater. Maar helemaal zeker ben ik daar niet van. En ja, daar voel ik me dus verantwoordelijk voor. En ik ben het ook. Ik heb toestemming gegeven voor die kuur. En er is meer.

De middelen die ik toegediend kreeg, zijn giftig. Dat betekent dat de verpleegkundigen iedere keer handschoentjes aan moesten als ze bij mij iets komen vervangen, en het hele systeem van slangen en zakjes, en daar zag ik er héél wat van langskomen in de drie dagen die ik steeds in het ziekenhuis lag, werd natuurlijk ook niet schoongespoeld en hergebruikt. Alles ging zo hup, de prullenbak in. Ik denk een kilo plastics per chemo-ronde. Ik ben te goed ingevoerd in milieutechnische aspecten van het maken en afbreken van plastic om daar niet bij stil te staan. Iedere keer als ik mijn plastic-met-gif-eraan de rondrijdende prullenbak in zag gaan kromp ik even in elkaar. Deze belasting voor het milieu, alleen voor mijn mogelijke gezondheid. En toch deed ik het. Want de drang voor mij persoonlijk om te overleven was blijkbaar sterker dan mijn zorg voor 'het milieu'.

Geweld, kwestie van perspectief?

Geweld, lijkt de conclusie, is per definitie onontkoombaar in een mensenleven. Als je geluk hebt te wonen in een rustig gebied waar vrede en vrijheid is, ben je gezegend dat je minder geweldskeuzes hoeft te maken. Ik benijd de Tibetaanse monniken niet die in hun zoektocht naar geweldloos verzet tegen het onrecht van de onderdrukking uitkomen bij zelfverbranding. Een extreme vorm van geweld natuurlijk, maar wel één die fysiek beperkt blijft tot jou. Iedere getuige die vanuit zijn of haar natuurlijke compassie (biologisch te verklaren via onze spiegelneuronen) mee-lijdt ondervindt hier natuurlijk ook pijn van, wat je als een vorm van schade kan aanmerken. Maar als het helemaal geen effect zou hebben op de omgeving, dan zou het ook geen daad van verzet zijn. Maar ook wij zijn natuurlijk niet vrijgesteld van keuzes over geweld in onze maatschappij, al lijken die niet zo dwingend of zichtbaar aanwezig.



beginnen, hoe vind je dan een balans tussen je bewust zijn van het geweld en je eigen geluk?

Er is ook nog een andere manier om naar geweld te kijken, los van ethiek of spiritualiteit, als onderdeel van de stroom van het leven die bestaat uit cycli van ontstaan, groei en vergaan. Alles in onze biosfeer doet hieraan mee. Of het nou een rots is die een miljoen jaar in nagenoeg dezelfde vorm bestaat, of een ééndagsvlinder die één etmaal zijn vleugels uit kan slaan. De rots slijt langzaam door de zee die er jaar in jaar uit tegenaan slaat. Geen geweld van de zee tegen de rots maar de stroom van het leven. Ja, wij slaan elkaar soms de hersens in. Maar dit komt voor bij de meeste dieren met een sociale structuur en arbeidsverdeling. Van chimpansees is dit algemeen bekend, maar in schimmelkwekende mierenkolonies bijvoorbeeld worden vuilnisbeltmieren (die de 'composthoop' bewerken en keren) die te dicht bij het nest komen direct verjaagd of gedood. En aan het eind van het honingbijenseizoen vindt de jaarlijkse 'darrenslacht' plaats, waar alle mannetjes rücksichtsloos het volk uit worden geknikkerd en sterven van de honger. Dat wij sommige vormen van geweld meer of minder acceptabel vinden, en dromen van een hemel waar leeuw en lam vreedzaam naast elkaar liggen is een gevolg van de manier waarop onze hersenen werken. Wij hebben een reflectief bewustzijn we zijn wezens die leven door betekenis te geven en verhalen te maken.

Geweld is een onontkoombaar deel van het leven. Soms is het zinnig om er met een ethische bril naar te kijken, en soms is het zinniger om het te beschouwen als onderdeel van de stroom van het leven. Waar het onontkoombaar is, moet je het accepteren voor wat het is. En soms is het een keuze. Een keuze waar we ons bewust van kunnen en zouden moeten zijn. Waarom we wel of niet kiezen voor het accepteren van geweld of het plegen van geweld in een bepaalde situatie. En als we die keuze bewust hebben gemaakt, met oog voor alle consequenties, moeten we er ook achter staan en ons niet laten verteren door schuldgevoel of twijfels. Daar heeft helemaal niemand iets aan.

Hoe meer je er over nadenkt, hoe meer de term geweldloosheid lijkt te bevatten. Reflecterend op geweldloosheid krijg je een steeds genuanceerder beeld van je houding ten opzichte van jezelf en de wereld. En dat is vast ook de bedoeling van deze richtlijnen of geboden, zoals ze in diverse geloofsystemen worden aangeboden. In eerste instantie lijken ze op een gebod, maar naar mate je meer in het thema thuis raakt en je het van alle kanten bekijkt, betast en beluistert, worden het hulpmiddelen tot zelfbegrip en begrip van de wereld. Gaandeweg verandert het woord van richtlijn tot steun.

Geweldloosheid is als een mooie horizon die we als doel voor ons zien. Dat we er nooit komen is niet belangrijk. Dat we hem voor ogen houden, wel.

CARIEN DE JONGE

Paul W. Taylor, *The Ethics of Respect for Nature*, in *Environmental Ethics*, jr 3, nr 3 (herfst 1981), pp. 197-218.



AHIMSA / GEWELDLOOSHEID Een zenboeddhistische reactie

De Boeddha heeft het vaak over het niet schaden van andere levende wezens als belangrijke levenshouding. Niet-doden is de eerste van de grote leefregels (1). Het betreft een beoefening van een leven zonder geweld. Hij spreekt dan ook veelvuldig over geweldloosheid, de oorzaken van geweld en hoe een leven te leiden op een geweldloze manier.

Nico Tydeman schrijft in zijn boek *De gouden karper is uit het net* (p. 283): "Wie geweldloosheid tot norm in zijn leven maakt, heeft daar zijn handen aan vol. Let wel: het is een spirituele wet. En als zodanig niet vatbaar voor discussie. Het kent geen uitzonderingen. Politiek is een andere zaak. Ook voor Boeddhisten is er geen sluitend antwoord op de vraag: zijn er gerechtvaardigde oorlogen? Wie is de Amerikanen niet dankbaar dat zij Europa kwamen bevrijden? Maar hoe zit dat met Vietnam? Of met onze politieke acties in Nederlands Indië. Toch dient bij alle conflicten, ook persoonlijke twisten en meningsverschillen de eerste gedachte te zijn: geen geweld. Wat daarna alsnog moet gebeuren zien we dan wel. Misschien brengt dat verzachtende omstandigheden. Vanuit het Nieuwe Testament wordt mij ingefluisterd: 'Heb je vijanden lief.' Hoe doe je dat? Ook dit gaat alle redelijkheid te buiten. Het is alleen beoefening, komend vanuit een diep inzicht."

Geweldloosheid kan voortkomen uit de rede en is te zien als ethiek, morele regels, die met elkaar afgesproken worden om op een zo respectvolle manier met elkaar samen te leven. Geweldloosheid kan ook voortkomen uit een diep inzicht, vanuit een ervaring dat alles één is. Nico Tydeman spreekt van een spirituele wet. Deze wet geldt alleen voor mij, is niet gefundeerd op rationalisatie en is niet gebonden aan een situatie. Deze wet geldt altijd en overal.

Steeds weer kom ik bij: Wat moet of zal ik antwoorden, als ik geconfronteerd wordt met het leven van een ander. Ik word gestoord in de gang van "mijn" leven, "mijn" manier van doen. Vanuit welke intentie

ben ik dan in die ontmoeting? Hoeveel kanten zitten er aan de diamant van een situatie. Iedere keer weerkaatst er een andere kleur. Wat is goed of wat is fout om te doen, te zeggen of te denken? Sluit ik mijn ogen, oren en hart of heb ik een voornemen, dat ik wil volgen. En wat gebeurt er in de confrontatie van mijn belang met het belang van een ander, of het andere. Wat dan?

Ahimsa als volledige geweldloosheid is een innerlijke houding waarin men leeft, zonder ook maar iets op enig niveau te forceren. De reden voor een dergelijke houding van complete geweldloosheid is het besef dat iedere inbreuk op de natuurlijke loop der dingen:

- deze natuurlijke loop niet alleen (tijdelijk) verstoort,
- maar bovendien een ketting van compensatiereacties oproept in de omgeving met als doel de verstoring ongedaan te maken,
- en dat dit reactieproces ten slotte uitmondt bij het begin, de plaats of het moment waar de aanvankelijke verstoring opgetreden is.

Elke handeling beïnvloedt de omgeving: geweld lokt geweld uit; de praktijk van geweldloosheid leidt idealiter tot rust, stabiliteit en vrede.

De natuurlijke loop der dingen

Vanaf het allereerste begin, - is dat er eigenlijk wel?- is er iets in werking met een ongekende energie, onafgebroken en niet te stuiten. Een onophoudelijke stroom van ontstaan, bestaan en vergaan; van verandering, nieuwe vormen aannemend, voortbordurend op datgene wat was. Als je dat in ogenschouw neemt, heeft het een het ander nodig om te kunnen bestaan. Hier is geen uitzondering op. Dit geldt voor het allerkleinste stofje, molecuul of meest eenvoudige organisme en voor de meest complexe levensvormen tot aan planeten, winden, bomen, dieren en mensen toe. Niets staat op zichzelf en kan op zichzelf bestaan. Zonder dit is er niet dat. Dit is een autonoom proces. Toen de mens ten tonele verscheen in deze natuurlijke orde, heeft zij bijgedragen aan het is te vinden in de menselijke psyche. In dit geval, dat de mens gekrenkt wordt door afwijzing, waardoor afgunst, haat en moordzucht zich kunnen

vormgeven van dit proces van ontstaan, bestaan en vergaan. De mens kan niet anders.

Dit complexe, niet te bevatten ontvouwende Zijnde wordt in het Boeddhisme het Absolute genoemd. In dit perspectief is de mens opgenomen in dit geheel zich manifesterend, expressief meebewegend en medevormend. Dit beeld sluit aan bij wat Paul Taylor zegt: "the Earth's natural ecosystem as a totality are seen as a complex web of interconnected elements, with the sound biological functioning of each being dependent of each being dependent of the sound biological functioning of the others". Ik zou het beeld willen verbreden naar alles wat is, was en zal zijn, als Eén.

Kan men dan in deze orde eigenlijk wel het woord geweld gebruiken? Ook al spreekt men over natuurgeweld, wanneer een tsunami vele doden ten gevolge heeft. Of is geweld het juiste woord als we moeten eten (planten, dieren) en drinken, een dak boven ons hoofd, verwarming, nageslacht of gezondheid nodig hebben. Is het mogelijk om ons voor te stellen dat we als mensen geen werktuigen, ruilmiddelen, voertuigen, onderzoeksmethoden en communicatiemiddelen uitgevonden en gebruikt zouden hebben?

Dualiteit: geweld en geweldloosheid

Vanaf het moment dat er een menselijk bewustzijn ontstaat en daarmee de mogelijkheid om na te denken over wat men wel of niet zal doen in een bepaalde situatie, verschijnen de begrippen geweld en geweldloosheid.

Eén van de eerste Bijbelverhalen vertelt het verhaal van Kaïn en Abel, de tweelingzonen van Adam en Eva, de eerste mensen. Beiden brengen een offer aan God, Kaïn van de opbrengst van het land en Abel een schaap. Het offer van Abel wordt door God aangenomen en van Kaïn niet. Kaïn vermoordt Abel. Het verhaal gaat verder niet in op wat de reden van God geweest moge zijn om het een aan te nemen en het ander niet, noch de reden van de moord. We kunnen een vermoeden hebben en deze





ontwikkelen. In “De verzameling van korte teksten” (2) zou Boeddha de volgende woorden hebben uitgesproken, toen er gevechten tussen de Sakya's en de Koliya-stam dreigden uit te breken om een waterput.

935. *(De Verhevene, de Boeddha)*
“Wie geweld pleegt, jaagt vrees aan.
Zie hoe de mensen vechten!
Ik zal gewagen van de ontzetting,
zoals die door mij ervaren is. (1)
936. *Ik zag de mensheid spartelen*
als vissen in te weinig water.
Ik zag ze met elkaar in gevecht
en dat bezorgde me angst. (2)
937. *Volkomen kernloos is de wereld,*
alle streken zijn in beroering.
Ik wenste een woonstee voor mijzelf,
maar ik zag er geen onbewoond. (3)
938. *Bij het zien van de onderlinge strijd*
werd ik tenslotte vervuld met afkeer.
Toen ontdekte ik de doorn, moeilijk te zien,
die genesteld was hier in het hart. (4)
939. *Door deze doorn doorboord,*
rent men in alle richtingen.
Als men die doorn uitgetrokken heeft,
rent men niet meer, loopt men niet meer vast (5)

In de verzen 1 t/m 4 lezen we over de eigen ervaring van de Boeddha, bij het zien van al het geweld om hem heen. Hij werd vervuld van ontzetting,

angst en afkeer en er was geen plek om zich veilig te wanen. In de verzen 4 en 5 wordt de reden van dit geweld onder woorden gebracht. Er is een doorn in het menselijke hart. En deze doorn, die steekt, is diep ingedrongen en veroorzaakt een rondrennen zonder weerga.

Wat is deze doorn?

Wij als mensen worden gekweld door gevoelens van angst voor vernietiging, dood, pijn, verlies, eenzaamheid en misschien minder dramatisch onvervuldheid en onvoldaanheid. Hierdoor is bij de mens de overtuiging post gevat dat er een onafhankelijk, permanent zelf of ik is, dat beschermd en verdedigd moet worden; dat afgescheiden is en dat veel wantrouwt. Hieruit komt egocentrisch denken, handelen en spreken voort. Wat doet me overleven, wat kan mij vernietigen, wat is mijn belang en wat niet? Beide bewegingen van voor- en afkeer, hoop en vrees, begeerte en haat, hebben geweld ten gevolge. Want meestal gaat het ten koste van de ander(en) of het andere (natuur, milieu) en ook vaak ten koste van mezelf. Om mezelf een veilige plaats te verschaffen, trek ik me in mezelf terug, controleer ik alles, pas ik me aan, onderwerp ik me aan hoe het hoort, wat me gezegd wordt, doe ik mijn best, om maar gezien te worden, om bij de groep of iemand te horen, waardoor ik me hoed voor eenzaamheid, afwijzing en dood. In alle gevallen leef ik in een bevangenheid, gevangen in mijn lichaam, in mijn geest (zorgen en angsten) en situaties.

De kern van het Boeddhisme is verlichting, inzicht, bevrijding en het opheffen van onwetendheid. De onwetendheid omtrent dit wat ik “ik” noem. Zien dat we een en al conditionering zijn, afhankelijk van tijd, plaats, levenssituatie, opvoeding en omstandigheden. En zien dat we een vals gevoel van identiteit creëren, dat we tot in de kleinste vezels en vanaf de eerste cellen afhankelijk van en verbonden zijn met al wat is. Dit inzicht gaat gelijktijdig gepaard met een diepe liefde en verbondenheid met al wat is en leeft, en de wens om iets bij te dragen aan het geheel. De traditionele weg om tot dergelijke ervaring te komen, is de weg van



contemplatie, inkeer, stilte, gebed, ritueel, zingen of in de natuur zijn om tot een 'Ken uzelf' te komen. Soms is er een eenheidservaring, satori of kensho. Maar zoals alle ervaring, ze zijn niet blijvend, niet vast te houden. Dit is de doorn verwijderen, maar voor even. Want na een ervaring vallen we gemakkelijk terug in onze oude patronen. Toch is zo'n ervaring belangrijk.

Geweldloosheid een weg van beoefening

We zullen steeds weer de doorn in ons hart moeten ontdekken, erkennen en ermee werken. Misschien is hij nooit helemaal te verwijderen, ook al suggereert de Boeddha in deze tekst dat dit wel kan door het juiste inzicht hebben in wie ik ben en absoluut niet meer gehecht te zijn aan het eigen ik. Door je volkomen te laten meestromen met de levensstroom, waar die je ook brengt en in welke situatie je ook belandt.

Aangezien we mensen zijn, kunnen we niet anders dan met een paradox leven. Ook al hebben we een ervaring van eenheid, geen eigen ik, toch zal iedere situatie een eigen antwoord vragen vanuit die hoogst persoonlijke plaats in ruimte en tijd, die we innemen.

Geweldloosheid zie ik niet zozeer als een toestand, maar meer als een voortdurende vraag om iedere situatie opnieuw in te gaan, op onze grenzen te stuiten, keuzes te moeten maken; af te moeten wegen of mijn belang belangrijker is dan het belang van het geheel, van een ander, van anderen. Want zoals Carien in haar stuk zo goed naar voren brengt, is er (bijna) altijd een spanning tussen mijn belang en het belang van een ander of iets anders en waar kies ik dan voor? Ik ontkom er niet aan dat ik zover ik het kan overzien zal kiezen, zal antwoorden op de situatie en dan is de beoefening van geweldloosheid een prachtig instrument. Geweldloosheid, roept op om de hele situatie in ogenschouw te nemen. Misschien ook wel om in de schoenen van een ander te gaan staan, waardoor ik een nieuw perspectief krijg en me uit mijn eigen bevangenheid van denken kan halen. Wat zijn de consequenties als we vlees eten, wat als we veel en vaak verre reizen maken, welke behandelingen neem je als we een ziekte hebben nog wel, voor je eigen welzijn en voor het welzijn van anderen? Hoe kan je geweldloos zijn als het gaat over je houding naar jezelf. Soms zijn we zo kritisch, controlerend, veroordelend over onszelf. Zo gevangen in een patroon van denken, dat ondermijnend en destructief is.

Samenvattend blijkt dat het niet simpel is om het pad van geweldloosheid te bewandelen. We zullen altijd in de paradox gevangen blijven van het menselijke leven. Ook al hebben we een ervaring van eenheid, van opgenomen te zijn in het grote geheel, tegelijk hebben we ook dit 'ik', dit lichaam dat ademt, voelt, hoort, ervaart, pijn heeft, en angst en vreugde kent. Geweldloosheid is een intentie om met een grote openheid en een grote compassie dit menselijke leven te ervaren, keuzes te maken met de wetenschap, dat we niet altijd kunnen overzien wat de

consequenties zullen zijn of welke pijnlijke gevolgen ze zullen hebben voor anderen. We zullen met deze onmogelijkheid moeten leren leven, steeds weer opnieuw.

GRETHA AERTS

1. De tien grote leefregels:

Niet doden

Niet stelen

Geen onwaarheid spreken

Geen misbruik maken van seksualiteit

Geen misbruik van verdovende middelen

Jezelf niet verheffen, anderen niet vernederen

Koester geen begeerte

Koester geen kwaad hart of haat

Wees gul met de dharma en bezit

Geen kwaad spreken van de Boeddha, de Dharma en de Sangha

2. De verzameling van korte teksten, vertaling uit het Pali door Jan de Breet en Rob Janssen, uitgegeverij Asoka, Rotterdam 2002. p. 222



ZOMERSESSHIN IN DE WEYST

(Handel 27-29 juni 2014)



Met het dichttrekken van de zware houten voordeur zondagmiddag is de sesshin definitief voorbij. Autorijden voelt wat onwennig, alsof de automatische piloot is uitgeschakeld. "Doe maar rustig aan," zegt Gretha, die meerijdt. Twee weken later lijkt de zomersesshin een droom.

Een deel van de in totaal dertien deelnemers kwamen rond zes uur 's avonds aan in een lokaal restaurant, waar ze aanschoven bij de kwartiermakers. Buiten barst intussen de hemel open, maar later is het weer droog en wandelen we zonder jas naar De Weyst, het authentieke voormalige klooster. We werden voorgesteld aan Sid en Ellie, de vriendelijke eigenaren van De Weyst. Sid is tevens de gepassioneerde tuinman van de prachtige kloostertuin en Ellie de toegewijde kokkin van voortreffelijke maaltijden. In de daaropvolgende voorstelronde zei ieder van ons iets over waarom hij/zij aan deze sesshin meedeed. Gretha vertelde dat in de vele sesshin's waar ze aan had deelgenomen, alles altijd precies klopte, ook als sommige dingen misschien niet helemaal goed leken te gaan. Ze stak ons een hart onder de riem door te zeggen dat we die avond een goede start gingen maken. En de stilte was diep.

Zaterdag ging de dharmales over Mara. Over de altijd aanwezige donkere zijde van onszelf, die zich ondermeer uit in zelfkritiek, leedvermaak, angst en twijfel. Gretha vertelde het verhaal van Mara die op bezoek komt bij Boeddha en wordt tegengehouden door Ananda (ons tomeloze streven naar het 'goede'). Ananda doet zo opzichtig zijn best om Mara bij de rustende Boeddha vandaan te houden, dat deze naar buiten komt om te kijken wat er allemaal aan de hand is. Als de Boeddha Mara ziet, nodigt hij deze, geheel tegen de verwachting in, vriendelijk uit om thee te komen drinken. Ananda blijft verbouwereerd achter. Voor ons blijft de vraag hoe je dat in je eigen leven doet, je eigen Mara omarmen.

In de dharmales van zondag vertelt Gretha een verhaal uit The Hidden Lamp. Een Chinese geleerde uit de zeventiende eeuw maakt een lange

reis om meester Ziyong Chengru te ontmoeten. Hij gaat de hal binnen, hij en Ziyong kijken elkaar aan. Dan zegt de geleerde: "Ik kwam om het 'Schip van Compassie' te ontmoeten, maar ik zie een oude heks." Ziyong geeft een door merg en been gaande schreeuw en zegt: "Is deze plek vrouwelijk of mannelijk? Zeg 't me.'" De geleerde heeft geen antwoord en Ziyong zegt: "Kom dichterbij dan vertel ik 't je.'" Als de man vlak voor haar staat, pakt ze hem stevig vast en zegt: "Vanaf de dag dat je de Berg van de Geest hebt verlaten, was er geen plaats om te zoeken; vanaf deze dag zijn moeder en zoon herenigd." Waarop de geleerde zegt: "Ik vertrouw je volledig" en terwijl hij buigt voor Ziyong vraagt hij of hij haar leerling mag zijn.

"liaaaiii", met een schreeuw bracht Gretha Ziyong tot leven. De schreeuw klinkt nog door. Hoe kunnen we dat gebruiken? Hoe kunnen we zoveel vertrouwen hebben als die geleerde? En zoveel lef? Wie is de moeder in mij en wie de zoon? Kunnen die herenigd worden?

's Middags zaten we in een zencirkel, met veel roerende woorden. Er is geklapt voor organisatoren Marli en Sandra. Daarna met hebben we met z'n allen alles weer zo'n beetje op z'n plek gezet, onze spullen ingepakt, een korte afscheidsborrel gehouden, elkaar omarmd en zijn we naar huis gereisd. Alles klopte. Die avond won Nederland de achtste finale tegen Mexico.

*De tuinman plukt boontjes
De kokkin kookt voedzame soep
In de zendo is het wonderlijk stil
Een schreeuw doorklieft de stilte
Kom dichtbij, dan vertel ik 't je*

BERNHARD FABER





DE STAANDE VOORWAARTSE BUIGING (UTTANASANA) MET RUGROL

De herfst is een periode van loslaten. Deze yoga-oefening, waarbij je de rug langzaam afrolt totdat je bovenlichaam los naar beneden hangt, sluit daar goed bij aan.

Begin in een staande positie, de voeten heupbreed. Wees je bewust van je houding, het contact van je voeten met de grond, de strekking van je rug en van de adembeweging in je lichaam. Laat de armen los langs het lichaam hangen. Buig de knieën iets, indien je achterbeenspieren stijf zijn of je onderrug gespannen is.

Breng een lichte spanning in de buikspieren om de rug te ondersteunen. Beweeg dan de armen een klein stukje naar voren en rol dan langzaam je rug af naar beneden, het gewicht van de armen volgend, totdat je vanzelf tot stilstand komt. Blijf met je aandacht bij de beweging, bij je rug, terwijl je deze wervel voor wervel afrolt. Indien je spanning of een sterke bolling voelt in je onderrug, kun je je knieën nog iets verder buigen, zodat het bovenlichaam op de knieën komt te rusten.

Laat je armen los hangen of kruis ze, terwijl je de ellebogen pakt. Blijf even zo hangen, en wees je bewust van de invloed die de adembeweging in deze positie op het lichaam heeft. Kun je de adembeweging voelen in de onderrug? Komt het bovenlichaam als vanzelf iets omhoog op de inademing en valt het weer terug op de uitademing? Geef je over aan de positie, zolang als dit goed voelt. Als de onderrug gespannen aanvoelt, kom je rustig uit de houding, terwijl je je handen op je bovenbenen houdt ter ondersteuning van de opwaartse beweging.

Om uit de houding te komen, laat je de armen weer los hangen. Voel de invloed van de zwaartekracht. Buig de knieën licht, trek de navel iets in

richting de wervelkolom en richt jezelf langzaam, wervel voor wervel, weer op. Houd de schouders steeds ontspannen en voel hoe deze vanzelf weer in positie vallen, zodra je rechtop staat. Wees je ook bewust van de nekwervels, wanneer je het hoofd weer recht op de romp plaatst.

EVA BOOMSLUITER



MALGOSIA JIHO BRAUNEK ROSHI

(30-1-1947/23-6-2014) IN MEMORIAM



Zij was ooit even een beroemde filmster in Polen. Maar ze gaf het acteren op, omdat ze bang was zichzelf te verliezen in het sterrenstelsel en samen met haar echtgenoot Andrej betrad zij het spirituele pad. Eerst bij een Koreaanse meester en later bij Genpo Roshi, eveneens de leraar van Nico en Gretha. Zij kreeg dharmatransmissie van hem. Andrej en Malgosia organiseerden samen met Bernie Glassman de retraites in Auschwitz. Deze werden door mensen uit vele landen en van verschillende gezindten bijgewoond.

Twee jaar geleden werd kanker geconstateerd en dit bleek niet meer behandelbaar. Vlak voor haar sterven sprak ze de volgende dharmatalk uit in de zendo in Warschau. Zowel Nico als Gretha hebben deze dharmales aangehaald en hun vriendin Malgosia Jiho Braunek Roshi herdacht in hun dharmales respectievelijk recent in onze zendo en in de retraite in Handel in juni.

MALGOSIA'S LAATSTE DHARMALES

Meester Shizan antwoordde een student, dat niet-weten het meest intiem is. Meer dan een jaar is deze meest intieme praktijk met mij, ieder ogenblik.

Proberen het mij te herinneren, is niet langer nodig.

Het is waar, in het begin was er strijd en soms oprechte rebellie, als alles van moment tot moment veranderde en volgende plannen in duigen vielen of wanneer gedachten oprezen dat ik moet weten !

Wát dan ook, minstens hoe en hoe lang dit door zal gaan.

Op deze manier kun je niet leven !

Maar, desalniettemin, ik doe niet anders - ik leef, continu, nu.

De totale acceptatie van 'niet-weten', ondanks vele jaren beoefening, blijkt niet zo simpel te zijn... maar wanneer het gebeurt dat ik wél accepteer dat ik niet weet, laat ik gedachten, voorstellingen, verwachtingen gaan. En zo verdwijnen angsten en mentale frustraties en verschijnen stilte en vrede.

Het draait erom dat we deze veilige ruimte en de sleutel daartoe altijd in ons hebben en het hangt alleen van ons af of we er gebruik van maken. NIET-WETEN geeft ons kracht en vertrouwen in alles, dat verschijnt, en is het ware tegengif voor onze verwachtingen dat dingen anders zijn dan wat ze zijn.

Moge elke dag grenzeloos zijn als de hemel vandaag, dat in het blauw alles bevat, al weet het niets.

Ik ben mét jullie en ik ben jullie heel dankbaar voor alles wat jullie voor mij doen. Mij ontbreken de woorden om uit te drukken hoezeer dit alles mij raakt.

Hoop je spoedig weer te zien in de zendo !

MALGOSIA JIHO BRAUNEK ROSHI

(vertaling Joke Huiberts)

EEN LANGE WEG

Terugblik op mijn jukai ceremonie

Je hebt mensen die worden op slag verliefd en je hebt mensen die hebben jaren nodig om de liefde van hun leven te ontdekken. Het is 1994. Studeren doe ik niet meer. Althans niet Bedrijfskunde. Het is al meer dan een jaar geleden dat ik mijn laatste tentamen haalde. Het helpt ook niet als je lege blaadjes inlevert. De verplichte elf studiepunten haal ik door wat vakken filosofie te doen in Leiden. Maar ook filosofie studeren is niet echt een succes. Het is de tijd dat ik vriendschappen per brief opzeg, radicale besluiten neem, confrontaties zoek en niet goed weet wat ik met mijn leven aan moet.

In die zomer verblijf ik een week op een klein eiland in Schotland. Holy Isle (what's in a name?) is gekocht door Lama Yeshe en hij heeft er een Tibetaans klooster gesticht. In een artikel in 'Onze wereld' staat dat je er kunt wonen en monnik kunt worden voor (in eerste instantie) een periode van drie jaar. Dat zou wat voor mij kunnen zijn. Het klooster valt me tegen. Ik voel me er niet op mijn gemak. Al dat zingen. En dat onbegrijpelijke gedoe bij de aanwijzing van een kind tot nieuwe spiritueel leider. Tibetaans boeddhisme is het ook niet voor mij. Tijdens meditatiesessie mijmer ik vooral over de knappe non schuin tegenover me. Gelukkig ziet ze me niet staan.

Het jaar ervoor in India tijdens een rondreis was ik voor het laatst gelukkig. Wat ik daar te zoeken had weet ik niet, maar de combinatie van vrijheid en vervreemding trok me. Ik las hele dagen Siddharta van Herman Hesse, Het lijden van de jonge Werther van Goethe, boeken over zenboeddhisme van Daisetz Suzuki, over Hindoeïsme, geschiedenis van de filosofie, van alles, als het maar zwaar en serieus was. En ik las en herlas "Zen and the art of motorcycle maintenance". Een boek waarover de auteur zelf in zijn voorwoord zegt "it should in no way be associated with that great body of factual information relating to orthodox Zen Buddhist practice. It is not very factual on motorcycles, either." Hoewel het boek 'not very factual' was zette het me wel aan het denken.

En kort erna kom ik Lianne tegenkom. Dat verandert mijn leven. In die periode, in december 1994, zie ik een korte advertentie in de



Volkscrant. Iets in de trant van "Kenniss maken met zenmeditatie? Zen Groep Rotterdam start binnenkort een introductie cursus." Verder staat er alleen een telefoonnummer. Op een maandagavond in januari 1995 neem ik deel aan een introductie cursus zenmeditatie. Om de week geven Nico Tydeman en Gretha Aerts les op de Westersingel. Het mediteren boeit me. Maar de confrontatie met mijn eigen tekortkomingen valt me soms zwaar. Naar Daisan wil ik eigenlijk niet gaan zolang ik niet de discipline op kan brengen om vaak thuis te zitten. Maar iedere maandagavond mediteer ik met de groep op de Westersingel en luister geboeid naar de Dharma lessen.

Na anderhalf jaar 'ongeschoold' werk als invaller bij Thuiszorg Rotterdam en nachtwaker op het asielzoekerscentrum merk ik dat ik de intellectuele uitdaging mis. Bovendien is mijn doel, een wereldreis maken, veranderd na de ontmoeting van Lianne. Ik besluit weer verder te gaan met mijn studie Bedrijfskunde. Gemotiveerder dan ooit. Maandagavond blijft in het teken staan van zenmeditatie. Ik studeer in 1998 af. Mijn scriptie heet: "Zenmeditatie door managers, een beschrijvende casestudy". Uit het onderzoek blijken grote verschillen in beleving. Bij de start zijn de meeste managers vooral gemotiveerd door de wens om beter met stress om te gaan. Bij sommige managers blijft zenmeditatie een instrument, voor anderen wordt het meer een spiritueel pad.

De Zengroep verhuist naar de Proveniersstraat en weer later naar de Kerk achter de Delftse Poort. Lianne en ik krijgen, na een moeizame bevalling, een prachtige zoon, Isaac. In de provisorische Zendo in de kerk branden we een wierrookstokje voor hem. Een idee van Gretha. Ik vind het prachtig en word in het hart geraakt.

Twee jaar later wordt Rosalie geboren. Het is dan allemaal te druk in mijn leven om ook nog naar de Zengroep te gaan. Maar het allermooiste aan de Zengroep Rotterdam is: je bent vrij om te stoppen, maar je blijft altijd welkom. Na een paar jaar stilstand ging ik weer regelmatig mediteren op maandagavond. En na een tijdje mee op Sesshin in Brussel, wat ik erg indrukwekkend vond. Zo werd ik langzaam steeds meer en meer getrokken door Zen. Meer en meer waardeerde ik de moeite die Gretha stak in de ontwikkeling van de Sangha als groep. In de beginjaren was de Zengroep voor mijn gevoel nogal individualistisch. Vanaf de verhuizing naar de Delftse Poort werd de Zengroep meer en meer een collectief. En dat collectief groeide uit het concept van de Zendo zonder vaste verblijfplaats. Er is keihard gewerkt en risico genomen om de stap te wagen en een eigen Zendo te starten. En het is gelukt.

De verhuizing naar de Noordsingel heeft voor mij veel betekend. Ik mediteer vaker, heb er geen last meer van dat ik thuis niet zit, want de Zendo is bijna dagelijks beschikbaar. Maandagavond zit en studeer ik bij Gretha, woensdagochtend bij Maatje en op vrijdagochtend zit ik met Rob. En ergens in die periode ontstaat het stellige gevoel dat ik me meer formeel wil verbinden met zen, boeddhisme en meditatie. Afscheid nemen van de vrijblijvendheid.

Je hebt mensen die worden op slag verliefd en je hebt mensen die hebben jaren nodig om de liefde van hun leven te ontdekken. Na bijna twintig jaar, op 26 oktober 2014 was het zover. Tien overstaan van mijn vrouw Lianne, mijn kinderen Isaac en Rosalie, mijn familie en vrienden en leden van de Sangha ontvang ik van Gretha de Drie Juwelen, de Drie Zuivere Voorschriften en de Tien Grote Voorschriften. Gretha gaf me de boeddhistische naam Daido, wat Lange Weg betekent. Dankbaarheid aan iedereen en alles overheerst. Dankbaar voor de verbinding met de zenpraktijk en traditie. Ik beloof er heel goed voor te zorgen, hoe Lang de Weg ook zal zijn.

IVO BRANDSEN



De wisselexpositie in onze theeruimte sluit dit keer aan bij het jaargetijde waarin ons sangha schrift verschijnt. Verzamelde en gedroogde bladeren door Mariette Kamphuis.



In het midden van de zendo gaat ze languit op de grond liggen, geheel ontspannen. Gretha Aerts: "In Bergen komen mensen met heel verschillende achtergronden. Dat geeft een fijne mix, waar ik me vrij bij voel."

Mijn vrouw Jaya en ik komen veel te laat aan bij de meditatiegroep die Gretha Aerts in Bergen leidt. 'Twee keer een leuke band vanmorgen', stamel ik nadat Gretha ons heeft geïntroduceerd als leden van de Zengroep uit Rotterdam. Zeventien mensen zitten in een kring op kussens, een aantal van hen draagt een rakushu. Later vertelt Gretha dat zij in deze groep ook leerlingen heeft en dat er negen mensen mee zijn geweest naar de sesshin in Limburg.

De zitmeditatie is net afgelopen en Gretha is al aan haar dharmales begonnen. Door de smalle, hoge ramen valt zonlicht naar binnen in de ruimte waarin een Boeddhabeeld ontbreekt. De les gaat over zenmomenten. Die kunnen door alles veroorzaakt worden, door plotseling opkomende emotie bijvoorbeeld, zoals blijdschap, maar ook door schrik of angst. Ze doen zich vaak voor als een korte periode of flicts



waarin je ik-bewustzijn heel even is uitgeschakeld. Het hoeven niet altijd indrukwekkende piek-ervaringen te zijn. De groepsleden brengen allerlei zenmomenten in.

Gretha vertelt, net als op de maandagavond daarvoor in Rotterdam, over de dansgroep die ze in Frankrijk volgde. Ze zegt dat ze in haar vakantie eens iets totaal anders wilde doen dan zen en weer eens leerling wilde zijn. Dan doet ze iets wat ik haar in Rotterdam nog nooit heb zien doen. Ze gaat languit in het midden op de grond liggen om iets te laten zien wat met het dansen te maken had. De groep is zeer geïnteresseerd en gaat hier uitgebreid op in. Het gesprek verloopt opmerkelijk levendig. Aan het eind sluit Gretha het kringgesprek af, zonder de vier geloften.

De meditatiegroep vindt plaats op woensdag- of donderdagmorgen



in het centrum De Berkeley, met een natuurvoedingswinkel en ruimten voor diverse alternatieve activiteiten. Het centrum ligt aan de Nesdijk, aan de rand van Bergen in een klein natuurgebied. Gretha, Jaya en ik praten nog wat na in de aangrenzende wilde tuin met een vijver en wat

zitjes. Ik zeg dat de verschillen met Rotterdam me opvielen: de vrije gang van zaken, de manier waarop de groepsleden zich in het gesprek mengden, het languit liggen in het midden van de groep en het nagenoeg ontbreken van zengebruiken. 'Deze groep heeft geen erfenis', reageert Gretha. 'De nadruk ligt hier niet op de traditie en de mensen hebben heel verschillende achtergronden, vooral de ouderen. Dat geeft een fijne mix, waar ik me vrij bij voel.'

Zouden we ons in Rotterdam soms wat vrijer en opener moeten voelen om op Gretha's dharmales in te gaan?

PRABODH KENSHIN JONGEPIER

TIP: HERMAN DE VRIES

Tentoonstelling Stedelijk Museum Schiedam t/m 18-1-2015



In het Stedelijk Museum Schiedam is een overzichtstentoonstelling van het werk van Herman de Vries te zien. Deze ruim tachtigjarige kunstenaar, van huis uit bioloog, is al vanaf de jaren vijftig mede beïnvloed door zenboeddhisme en taoïsme. Hij leeft in Zuid Duitsland aan de rand van het grote Steigerwald dat hij zijn 200 km² grote atelier noemt.

Hij laat het kunstwerk van de natuur zien: hij deelt zijn waarnemingen en ervaringen op een zo concreet en fysiek mogelijke manier. De natuurelementen en -ervaringen ontsnappen aan onze gewoonte om alles in taal en beelden te willen vangen en te ordenen. Zo zijn er bijvoorbeeld abstracte kalligrafische schilderijen opgebouwd uit teksten van zenleraar D.T. Suzuki en prachtige grote kleurvlakken van kleuren uit aarde gemaakt. Of bladeren opgeplakt zoals ze bij toeval op een bepaalde middag in een bepaalde tijd uit zijn appelboom dwarrelden. De onnadrukkelijke en onbedoelde esthetiek van het hier en nu.

Een bezoek aan de tentoonstelling is op zich een verstillende ervaring, die bij het rondlopen voortdurend het begin van een glimlach op het gezicht tovert. Op zijn site www.hemandevries.org zijn ook diavoorstellingen van zijn werk te zien en als voorproefje zijn in dit herfstchrift foto's van zijn werk opgenomen.

HANS SCHOEN





ZEN CENTRUM ROTTERDAM

www.zenrotterdam.nl