



## Introductie

De uiteenlopende onderwerpen die in deze nieuwsbrief aan bod komen, geven een mooi beeld van de breedte van onze beoefening. Van Bassui en Ryokan tot de incakosmologie. Van de tiendaagse Great Sangha Gathering op Ameland, met driehonderd deelnemers, tot de zevendaagse thuisesshin. En ook de persoonlijke verslagen die deze nieuwsbrief verder nog vormgeven, laten zien hoeveel verschillende aspecten er aan het pad zijn verbonden. Veel leesplezier en een hele goede zomervakantie toegewenst!

DE REDACTIE

## Inhoud

MARLI LINDEBOOM	<b>Wat zoekt een Zen-student bij de Inca's?</b>	<b>2</b>
NICO TYDEMAN	<b>Teksten Bassui</b>	<b>10</b>
ANTON MAGITO	<b>Het mediteren als Avontuur</b>	<b>13</b>
MARJA DE GROOTE	<b>De lange schaduw van de dood</b>	<b>14</b>
HANNEKE DIJKMAN	<b>Big mind, big heart, Ameland januari 2009</b>	<b>16</b>
JOOST BEVING	<b>Gedicht Ryokan</b>	<b>17</b>
LEO HUIJG	<b>Zitten in water</b>	<b>18</b>
	<b>Zevendaagse thuisesshin</b>	<b>19</b>

## Wat zoekt een zen-student bij de Inca's?

OP MAANDAGAVOND 20 APRIL HEEFT MARLI LINDEBOOM, ONDER VEEL BELANGSTELLING, ALS GASTSPREEKSTER VERTELD OVER HAAR REIS NAAR PERU, OVER DE INCA'S EN DE INCAKOSMOLOGIE. HIERONDER VOLGT DE UITGEWERKTE TEKST VAN DIE AVOND.

Allereerst wil ik jullie danken voor je aanwezigheid: tenslotte is dit niet een gewone Sangha avond. En het bestuur danken voor de uitnodiging om gastspreekster te zijn. Ik ervaar dit als een eer. Tevens voel ik het als een uitdaging om in een Sangha te spreken over de Incakosmologie en jullie straks uit te nodigen om er iets van te ervaren.

Ik zal kort iets vertellen over de geschiedenis, de kenmerken van de Incakosmologie, de spirituele ontwikkeling volgens de Andes-traditie, Zen voor mij, de gevolgen voor mijzelf en jullie uitnodigen om iets ervan te ervaren.

### **Geschiedenis**

Voordat de laatste keizer van de Inca's, Huascar, in de 16e eeuw werd onthoofd en verbrand door de Spanjaard Pizarro, riep hij zijn volk op om één ding nooit op te geven en dat was *munay*. Dit is een woord voor Wil en Liefde samen. Er bestaat namelijk geen woord alleen voor wil of alleen voor liefde. Als iemand iets wil, kan dat dus alleen maar in combinatie met liefde. Wat prachtig is dat! Het kan dus alleen maar samen bij de Inca's.

En dat ligt diep ingebed in de taal en in het bewustzijn.

De Spanjaarden hadden in de jaren hiervoor met een enorm woestende minachting en op een wrede wijze een einde gemaakt aan een bloeiend Inca-rijk van enkele eeuwen met de stad Cusco als centrum. Al het aangetroffen goud en zilver werd omgesmolten tot geld waarmee in Europa de Gouden Eeuw gefinancierd werd.



De laatste Inca's trokken zich ver terug in de hoge bergen van de Andes waar zij van generatie op generatie mondeling de tradities en rituelen overdroegen. Deze bergdorpen werden pas in 1949 door een Peruaanse socioloog Oscar Nunez del Prado, tijdens een expeditie ontdekt.

De Indianen die daar leefden noemden zich de Q'éros. Zij waren zich bewust dat zij de traditie van hun Inca voorouders bewaarden als Incari, kinderen van de Zon. Door te overleven en al het erfgoed in hun collectieve geheugen te bewaren en te beschermen hebben de Q'éros iets ongelooflijks gepresteerd. Net zoals overigens andere inheemse beschavingen dat hebben gedaan en doen. Oscar Nunez del Prado hielp de Q'éros de grond te kopen waarop zij leefden, handelsbetrekkingen op te zetten en medische voorzieningen te realiseren. Zijn zoon, Juan, ook een socioloog, onderzocht de structuur van de samenleving.

Het bleek dat de basis spiritueel van aard was. Dit stuitte op verzet van de Rooms-Katholieke kerk in Peru, die overal sterk aanwezig was en is. Toch kreeg Juan een beurs voor een vervolg onderzoek. Hij ging op zoek naar specialisten op het gebied van de spiritualiteit in de Andes en hij vond de Paqo's: inwijdelingen in het spirituele pad van de Andes. Georganiseerd in een systeem dat in het geheim de kennis van de troonopvolging van de Inca's bewaarde in een serie initiaties en lessen. Een grote Paqo met wie hij kennismakte was Don Benito Qoriwaman, een afstammeling in de directe lijn van de laatste keizer Huaskar.

Juan werd door hem uitgenodigd om naast het opschrijven van de gebruiken en rituelen (een vnl cognitief proces), zich over te geven aan het ervaren van de rituelen en de initiaties te doorlopen. Elizabeth Jenkins, een Amerikaanse psychologe, werd vervolgens begin jaren tachtig een leerlinge van Juan. Zij heeft boeken geschreven, een stichting opgericht ten behoeve van de Q'éros (de Wiraqocha foundation), en begeleidt sinds ruim tien jaar groepen Westerlingen. In zo'n groep ben ik meegegaan, nadat ik eerst in Nederland een aantal cursusda-

gen bij haar moest volgen ter voorbereiding.

Overigens hebben de Indianen in Peru pas sinds 1986 !!! erkenning gekregen als autonome mensen. Voor die tijd had een Peruaan het recht hen mee te nemen en voor zich te laten werken. Voor mij was dat verbijsterend om te horen. En het tevens te ervaren in verschillende openbare gelegenheden waar wij waren met Q'éros priesters.

Ik had al jaren de wens om eens naar Peru te gaan, maar tevens het gevoel dat ik erg veel zou missen als ik dat op de manier van een toerist zou doen. Geen idee waarom ik dat zo voelde maar ik vertrouwde erop en wachtte af. Toen ik via een vriendin in aanraking kwam met het werk van Elizabeth, werd ik zo diep geraakt dat ik zonder enige twijfel besloot om de cursus te volgen en mee te gaan naar Peru om een Paqo te worden.

O.a. naar Cusco, op 3400 meter gelegen, niet ver van het Titicaca meer, in de huidige tijd beschreven als het vrouwelijke middelpunt van Moeder Aarde tegenover Tibet als mannelijk middelpunt van de aarde.

### **Mystieke leer**

De mystieke leer van de Andes wortelt in een duizenden jaren oude traditie, die zijn hoogtepunt had in het Incarijk. De spirituele kennis was in de huidige tijd niet uitgestorven, maar had 500 jaar onderdrukking overleefd door mondelinge overlevering van meester op volgeling ver uit het zicht van de 'beschaafde' wereld. Deze spirituele traditie is gebaseerd op een kosmologie (een concept van de realiteit): een leer van het heelal als overzichtelijk en geordend geheel en hanteert 7 principes:

- 1 Ze leert je hoe je een wederzijdse verbinding aangaat met de wereld van levende energieën, KAUSAY PACHA. Zo zien de Inca's de wereld: alle materie heeft een stoffelijk en een energetisch aspect. Dat laatste bestaat uit een 'bel'(POQPO) die mensen, dieren, planten, maar ook gebouwen en steden omgeeft en doordringt. Die bel bestaat uit levende energie, in andere tradities prana, chi of ki

- genoemd. Die energie is voor iedereen toegankelijk en manifesteert zich in verschillende gradaties van subtiliteit/lichtheid en grofheid/zwaarte. De Andestradietie is een heel open spiritueel systeem en kent geen dogma's. *(de weg van geen voorkeur of afkeur)*
- 2 Er geldt maar een wet: die van АΥΝΙ. Het betekent heilige wederkerigheid, uitwisseling, geven en nemen. In de religieuze praktijk betekent АΥΝΙ dat alle gezindten een plek hebben, dat er geen strijd is over wat wel en niet mag, dat de uiterlijke vorm van ondergeschikt belang geacht wordt.
  - 3 De Inca mystiek kent geen goed of kwaad, noch positieve of negatieve energie. Er is alleen lichte energie (SAMI) en zware energie (HOOCHA), die kan leiden tot ziekte, depressie en conflicten. In technieken leer je hoe je zware energie kunt 'eten' en 'verteren' (met je spirituele maag, je q'osqo, die zelf weet hoe het moet verteren, net zoals je fysieke maag weet hoe voedsel te verteren, die doet het ook uit zichzelf). Je leert de zware energie af te voeren naar Moeder Aarde (PACHAMAMA), dit heb ik ervaren als loslaten. En de lichte energie (SAMI) te ontvangen van de Kosmos, dit heb ik ervaren als me open stellen, ontvankelijk zijn. Bij het beoefenen van deze technieken heb ik dikwijls een groot gemak en een lichtheid ervaren. En een voelbare verandering.
  - 4 Ons fysieke lichaam is een microkosmos van de aarde. In de wereld van de levende energieën is er geen subject/object verschil. Er is geen verschil tussen jou en de berg als je de energiebellens verbindt. *(ik ben de berg)*
  - 5 Gezondheid, in Andes termen, betekent in harmonie zijn met jezelf en je omgeving. Dit betekent in harmonie zijn met alle levende wezens en levende energieën rondom ons, inclusief de natuur en de onzichtbare wereld. Ziekte reflecteert een disharmonie in onszelf en onze wereld. NB: Harmonie is niet hetzelfde als balans. Balans is saai en vervelend. Harmonie is het breekpunt voor balans. Als synergie optreedt dan ontstaat beweging.

- 6 Menselijke wezens zijn gemaakt naar de beeltenis van Moeder Aarde (PACHAMAMA, moeder in ruimte en tijd) Wij hebben een spirituele maag (QOSQO), waarmee we energie kunnen eten en verteren. Dit is ons orgaan van interactie met de wereld van de levende energieën, het is ons orgaan van intentie. Door controle te leren krijgen over onze qosqo, richten we energie naar waar ze moet gaan, om zowel onszelf als onze omgeving te harmoniseren.
- 7 Verlichting is er voor iedereen. Het is een natuurlijk product van de volledige ontplooiing van de drie menselijke krachten: De kracht van het hart (MUNAY, wil en liefde samen), de kracht van het lichaam, fysieke arbeid (LLANQAY) en de kracht van het richten van de geest (YACHAY). *(je bent verlicht)*

Een groot cultuurverschil — dat heel wonderlijk is gezien onze welvaart en de armoede van de Quechua-Indianen — is dat de Andes Indianen uitgaan van overvloed en gezamenlijke rijkdom. Er is immers een onuitputtelijke bron van energie, voor iedereen toegankelijk!! Dit staat haaks op ons 'westers' basisgevoel van schaarste, tekort en concurrentie.

### **De structuur van de Andestradietie**

De **rechterzijde** van het pad geeft en volgt de structuur. Deze kant van het pad omvat de mystieke kennis van de Q'éros. Priesters en rituelen. De technieken van de rechterzijde leren je om te gaan met je buitenomgeving, de verschillende manifestaties van energie waar te nemen, vertellen je iets over je relatie met de aarde, de kosmos en je voorouders (technieken buiten je energiebel). *(bestuderen Zenteksten)*

In het **midden** van het pad verbind je je met je sociale omgeving door steeds jezelf te leren harmoniseren. De oefeningen richten zich vooral op het contact met anderen, in relaties en in de gemeenschap waarin je leeft. Je relatie met je ouders (technieken buiten je

lichaam, maar binnen je energiebel, intermenselijk).

De **linkerzijde** van het pad staat voor ontwikkelen van een goede relatie met jezelf via magie/healing en therapie. De toepassing van verschillende soorten kennis. Het hanteren van krachten en energieën in jezelf en ook in anderen (binnen je energiebel). (*Zazen; koan studie*)

GEVAAR van teveel focus op de rechterkant veroorzaakt een risico op rigide worden. Teveel gericht op regels. Je verliest je spontaniteit en creativiteit en kunt geen nieuwe dingen laten groeien. Gevaar van werken alleen met de linkerkant is een teveel richten op visioenen en spirituele ontwikkeling. Het gevolg is dat je leven een puinhoop wordt. Je ervaart geen organisatie. (weer opstaan van het kussen)  
Ieder mens heeft van nature beschikking over beide zijden van het pad. Het is de kunst om beide te ontwikkelen. Zo kom je steeds meer in je eigen midden en van daaruit in de ontgrenzing.

### **Profetie**

De profetie van de Inca's verkondigt dat we ons bevinden in een periode van overgang tussen twee tijdperken. Wanneer hemel en aarde elkaar ontmoeten breekt er een nieuwe gouden tijd aan voor de mensheid. Het wordt genoemd: 'De tijd waarin we onszelf opnieuw vinden'. Het is de ontmoeting met het universum waarin MUNAY (wil en liefde samen), LLANKAY (de kracht van het lichaam, fysieke arbeid) en YACHAY (de kracht van de geest, het verstand) samen vallen. Het eerste deel van deze cyclus duurde van 01-08-1990 tot 01-08-1993. Het was het begin van het omkeren van de beleving van de werkelijkheid, waarin vele mensen ontdekten dat we elkaars gelijken zijn, gelijkwaardig. Tot 01-08-2000 kwam de tijd waarin we onszelf opnieuw ontmoetten. Vanaf 2000 begon de collectieve bewustzijnssprong van het derde naar het vierde niveau (zie hieronder) waarin angst en twijfel achtergelaten gaan worden. Je kunt het vergelijken met

het oplichten van de sluiers van MAJA. Op het vierde niveau worden spirituele gaven gedeeld en wordt het leven richting gegeven in een vriendschappelijke relatie tot anderen, de natuurkrachten en de wereld van het onzichtbare. De Andesprofetie kent geen uitverkorenen of voorbestemde kandidaten. Iedereen heeft het 'Incazaad' in zich (vgl Boeddhanatuur) en kan groeien tot bijdrage.

In mei 1996 verliet een oudste van het volk van de Q'eros voor de eerste keer de Andes om les te geven op een conferentie in Brazilië. Hij is in 2004 overleden. Inmiddels gaan er regelmatig priesters naar het buitenland om les te geven in de Inca-traditie.

### **Niveau's van psycho-spirituele ontwikkeling**

De Q'eros zien ontwikkelingen in de wereld die het nodig maken de kennis die zij hebben zo breed mogelijk te verspreiden. Dat is hun bijdrage om harmonieuze relaties tussen mensen teweeg te brengen en respect voor Moeder Aarde te bewerkstelligen. Deze ontwikkeling staat in verband met de profetie van een versnelde spirituele ontwikkeling in deze tijd, die de aarde en de mensen tot een hoger bewustzijn zou kunnen brengen. Zij hanteren de volgende indeling:

- o Het 'ik' is nog niet aanwezig als samenhangend en bewust wezen. Niet in staat tot handelen, het is nog-niet bestaand, volledig opgaand in de atmosfeer (baarmoeder)
- 1 AYLLU: Op het eerste niveau (baby/kindfase) ben je energetisch verbonden met je ouders en de natuurwezens van het dorp/de plaats waar je geboren bent. Naast je biologische ouders heb je ook twee energetische ouders: de natuurgeesten van de plaats waar je geboren bent.
- 2 LLAQTA: Op het tweede niveau (kindfase) groei je en verbind je je met je hele regio (zover als een kind komt). Je bereik groeit letterlijk. Je leert je te identificeren met je regio. Je ontwikkelt een regionale geografische identiteit. Bij dit niveau horen de natuurgeesten van

de regio.

- 3 SUYU: Het derde niveau staat voor de puber. De adolescentiefase. Je test je kracht en haat autoriteit. Maar je hebt zelf nog geen autoriteit. Je projecteert je kracht buiten jezelf. Natuurgeesten van een natie, een land.
  - 4 PACHA MAMA: Op het vierde niveau heb je een relatie met de energiebel van Moeder Aarde, de kosmische moeder, de grote vrouwelijke kracht van het universum. Het is volwassen worden en je eigen autoriteit hebben. Je eigen verbinding met spirituele wezens. Je bent niet angstig meer, maar je durft contact met ze te maken. Als je iets wilt leren van het vierde niveau heb je een leraar nodig van hetzelfde of een hoger niveau.  
Het vierde niveau is dat van een mysticus, ziet 'God' (ander woord mogelijk) als het alles doordringende principe. Het gaat niet om het denken, maar om het voelen en ervaren. De aanwezigheid van het goddelijk principe kan overal worden ervaren, ongeacht of je in een tempel, kathedraal, moskee of kerk bent.  
De volgende niveaus zijn nog niet gemanifesteerd in de huidige tijd, maar er worden wel karakteristieken geschetst.
  - 5 INCA MALLKU: Op het vijfde niveau worden wij werkelijk universeel, niet alleen in het hart. Wij hebben een relatie met het zonnestelsel. Het verleden en het karma worden onbelangrijk. Volgens de profetieën heeft iemand van het vijfde niveau het vermogen om anderen met een aanraking te helen op ieder moment en altijd.
  - 6 SAPA INCA: Het zesde niveau staat voor in een verlichte staat zijn. Dit is te zien doordat je gloeit/straalt. Dit is het galactisch niveau. Van Mozes, Boeddha, Mohammed, Pachakuti (een Inca tijdens de Spaanse verovering) werd gezegd dat ze straalden.
  - 7 TAYTANCHIS RAMI: Het zevende niveau houdt in dat je lichamelijk kunt verrijzen en de doden weer op kunt laten staan. Het niveau van het universum. Jezus kon dit.
- Om te kunnen groeien in je kracht moet je volgens Don Benito je kracht weg kunnen geven. Dat is de enige manier om meer te kunnen



ontvangen. Alles kan ieder moment veranderen.

Er zijn parallellen met de theorie van Jung over het proces van individuatie. De Inca's sluiten de natuur, de uitwisseling met de levende energie, erbij in.

De gehele traditie gaat over eigen ervaring, bewustzijn en keuze. Je bent zelf de dirigent van je eigen energiehuishouding. Alles wat je in het Inca werk doet heeft te maken met het in beweging brengen en sturen van energie om je binnen- en buitenwereld in harmonie te brengen.

De groei van het derde naar het vierde niveau (waar vele mensen mee bezig zijn in deze tijd) is een psychologische verandering. Het derde niveau is het niveau van angst, slachtofferbewustzijn. Je legt de spirituele kracht buiten je en daarmee tevens je verantwoordelijkheid. Angst is een van de grootste energieën die je moet leren te hanteren bij de overgang. Angst is het niet gecentreerd zijn in het hier en nu. (Nico: leg je hoofd diep in je buik en zit vanuit de kracht aldaar)

Angst is de anticipatie op wat zou kunnen gebeuren in de toekomst, en waarvan we niet willen dat het gebeurt of het bezig zijn met wat gebeurd is wat niet goed was. Als we angst niet leren kennen en integreren, beïnvloedt het ons. (koan van de tijgers/tak/vrucht)

Bij de overgang naar het vierde niveau beëindig je de verbinding met de slachtofferpositie en ga je verantwoordelijkheid nemen en verantwoordelijkheid dragen voor jezelf, je keuzes en de gevolgen daarvan. Je kracht en macht komen uit je hart, uit je midden.

Bij deze overgang leer je ook je schaduw (Mara) kennen. Dat is alles wat je nog aan jezelf ontkent, niet onder ogen durft, kunt of wilt zien. Schaduwenergieën uit het onderbewuste horen bij emoties. Als je ze leert herkennen, accepteren en integreren, kunnen ze je kracht worden. Dat is transformatie, een alchemistisch proces. Het werken met je emoties brengt je:

- kennis over je eigen respons
- het vermogen energieën te genereren en emoties te neutraliseren
- bewustzijn van je eigen kracht.

#### Schaduwenergie

Angst

Boosheid/(zelf)haat

Schaamte

Trots/arrogantie

Jaloezie

(zelf)Bedrog/misleiding

#### Kwaliteit/Kracht

Alertheid, voorzichtigheid, waarschuwend, kritisch denkend, onderscheidend denkvermogen (inzicht)  
waarheid, bekrachtiging, reinigend, onwaarheden blootleggend  
geweten, zelfcorrectie, toegeven van fouten  
zelfrespect, zelfdiscipline, integriteit  
je herkent een missend stukje van jezelf.  
Helpt je inzien wat je kunt bereiken en wilt integreren  
aanpassingsvermogen, kameleonkracht, verschillende stadia van begrip accuraat

Begeerte

en naar behoren kunnen toepassen  
verlangen te groeien naar God,  
inspiratie, creativiteit, dienstbaarheid

#### Reïncarnatie

Er is geen theorie over reïncarnatie in de Andestradietie. Wel zijn er rituelen die gaan over het hervinden van het moment van de conceptie, evenals oefeningen met de angst voor de dood, je moment van doodgaan te zien, je doodsangst te leren overwinnen. Het idee van reïncarnatie wordt niet verworpen maar men is er ook niet mee bezig. Belangrijk is je bewustzijnsontwikkeling, je richten op verlichting. En of dat lukt is niet belangrijk, wel het je erop richten. (onze vier geloften)

Er is uiteraard heel erg veel wat ik hier niet heb besproken, sommige onderwerpen, waar ik nog wel iets over zou kunnen vertellen. En uiteraard is er ook heel erg veel dat ik niet weet/ervaren heb. (geldt ook voor veel Zen- literatuur/ervaringen). Ik kan slechts een impressie delen van een paar cursusdagen, een reis met vele rituelen, en gelezen boeken. Aanbevelenswaard:

MARIE LOUISE AMBROSIOUS: 'Het geheim van de Inca' Zij verwijst weer naar vele andere boeken

ELIZABETH JENKINS: 'De terugkeer van de Inca', een spiritueel avontuur (inclusief vele valkuilen)

ELIZABETH JENKINS: 'Reis naar Q'eros'

#### Zen

Wat betekent Zen voor mij? ZEN IS IETS WAAR IK AAN WERK TERWIJL IK HET 'NIETS DOEN' BEOEFEN. En mijn levende, bezielde lichaam is de weg. Ik heb geen lichaam, ik ben mijn lichaam. Niet te onderscheiden in lichaam, geest en ziel. 'Dit' is niet-afgescheiden, is deelnemer, deelhebber, deelgever en betekenisgever.

Ik BEN (absoluut) en ik ben MENSELIJK (relatief.) Ik ben een 'human being'. Mijn lichamelijke is een voor mij beleefde en ervaren wer-

kelijkheid die mijn relatie tot dewereld bepaalt. En heeft voor mij een unieke betekenis als beeld van mijn eigen zijn, mijn 'Zelf', subjectief, als zodanig amorf, 'mijn' zijn, in ruimte en tijd en buiten ruimte en tijd. Een warme ontmoeting, een tedere omhelzing, de verrukking van een liefkozing, het plezier van een erotische streling, maar ook de pijn van een afwijzing, een ontkenning, het onaangename van een afstand scheppende, objectiverende blik, de wreedheid van een ruwe bejegening. Het is door de lichamelijke wezenlijkheid van mijn zijn, dat ik mijn kwetsbaarheid toon (Frans Veldman: 'Levenslust en levenskunst') en een kwetsbaarheid ben die een appèl doet op een ander. (Emmanuel Levinas, Franse filosoof)

Ik ben geboren en ik ga weer dood. In deze vorm van Marli ben ik dus tijdelijk, aan verandering onderhevig. En iets in mij hoort thuis bij het absolute, keert daar weer naar terug na het fysieke overlijden. Als een druppel die weer verzinkt in de oceaan.

Ik heb mijn oorspronkelijke natuur gevoeld, dat voelt als samenvallen met het absolute, waarin er geen besef van tijd is, een totaal afwezigheid van enig verlangen of streving, een diepe stilte, een grote helderheid, een vervloeien, geen grens. Maar ik kan niet in die staat blijven, want ik ben een mens. Mét de ervaring van het absolute keer ik ook weer terug naar de wereld van het relatieve. In die wereld reageert dit bezielde lichaam. Ik communiceer. Er is geen niet-communiceer mogelijk. Ook als ik niet-communiceer, dan communiceer ik en roep reactie op. Het leven doet zich onophoudelijk aan mij voor. Ik hoef het slechts door mij heen te laten gaan. Lijden begint daar waar ik dat nog niet kan of niet meer kan, wil of durf. Waar ik nog niet voor geopend ben of me afsluit, me terugtrek. Dat vraagt om bewust zijn. Bewustzijn in en over deze innerlijke gemoedsbewegingen en uitwisseling met de levende realiteit helpt me mij steeds dieper in de weg te komen en te blijven.

Als ik congruent ben, dan valt mijn binnen- en buitenwereld samen. Ik ben dan authentiek, echt, transparant. Als ik me afsluit, terugtrek,

afsplits, en ik durf, kan of mag daar niet duidelijk over zijn, dan kan ik dat niet zijn. Ook als ik euforisch ben (is niet hetzelfde als blij zijn), ben ik (gedeeltelijk) afgesplitst.

Tijdens Zazen beoefen ik me in het herinneren en her-inneren van mijn oorspronkelijke natuur, in het hier-en-nu zijn, zonder oordeel zijn (want oordeel hoort immers bij het relatieve). Alles wat zich aan mij voordoet, mag er zijn: gedachten, gevoelens, emoties, pijn, verveling, moe-zijn, een dutje. Ik wacht met mildheid, mijn kleine 'ik' geeft zich over, grijpt niet in. Ik laat het leven door me heen gaan. Alles is aan verandering onderhevig. Meester Hsuyun zei: 'Duizend gedachten geven ons de mogelijkheid om 1000 maal terug te keren'.

Het is bewustzijn, bewust- zijn, wanneer en hoe ik aanwezig ben in het hier-en nu.

Zowel op het kussen als niet zittend op het kussen beoefen ik mij in aandacht.

In steeds subtielere lagen herkennen en erkennen hoe ik reageer op iets dat in mijzelf gebeurt, of tussen anderen en mij, tussen mijn omgeving en mij. Het betekent het beoefenen van de grote weg, zonder voorkeur en zonder afkeur. Wat niet hetzelfde is als geen stelling nemen, keuzes maken en verantwoordelijkheid dragen.

Het betekent het beoefenen van het bodhisatva ideaal: mijn leven wijden aan verlichting en aan het helpen van anderen om dit ook te bereiken. En tegelijk weten dat mij dit niet gaat lukken. En toch steeds weer opnieuw beginnen, het niet opgeven.

### **Wat heeft deze Zen-student ervaren en meegenomen?**

Wat mij het diepst heeft geraakt is de Inca-priesters aan het werk te zien met een grote bescheidenheid, een overgave (en sommigen vertelden dat ze het ook wel eens moeilijk hebben met hun pad), een enorme tederheid voor het kleinste bloemblaadje (voelde als bewust-zijn van het kleinste detail tot in de onbegrensde grootsheid van het heelal), een grote lichtheid en heel, heel veel humor. En ook gewoon



man zijn, wat ze duidelijk lieten zien toen we in een restaurant waren met danseressen in korte rokjes... hun ogen vielen bijna uit hun hoofd en als een klein kind konden ze alleen maar blijven kijken waarin ze dus ook vol overgave aanwezig waren (hun vrouwen lopen in maillots en rokken tot de knie). En ze lachten vol met ons mee omdat wij daar zo'n plezier om hadden.

De onmiddellijke en constante verbondenheid met de natuur (waarbij ook de onderwereld hoort), de eerbied voor de verschillende aspecten van de natuur zoals water, bergen, wind, zon en maan, overgangen van b.v. dal naar berg (ze vragen in een kort moment toestemming van de berg om die te mogen beklimmen en wachten op het antwoord!!), diep respect voor erfenis van b.v. de Inca bouwwerken, en nog veel meer...

De simpele, toegankelijke, Andes filosofie met zijn grote eerbied en respect voor alle levende wezens heeft mij diep geraakt. En blij gemaakt dat gelukkig ook buiten het Boeddhisme te vinden.

Zeer bescheiden maakte mij de ervaring en de wetenschap dat ik zo Westers ben, in de zin dat ik zo vervreemd ben geraakt van de oorsprong van leven.

Met een grote regelmaat troffen mij overeenkomsten met de Zen-beoefening. Waar ik dat ervaren heb, is dat in bovenstaande tekst in rood tussen haakjes aangegeven.

Ik ben een vis geweest, totdat ik het besepte en de ervaring weg was. Ik ben de rivier geweest, heel bijzonder en bevrijdend voor mij want het element water vond ik nog altijd het meest beangstigend.

Wat ik heerlijk vond was dat veel rituelen plaatsvonden in de open lucht, op de top van een berg (en die zijn zo ongelooflijk indrukwekkend in Peru! Zo AANWEZIG), in een grot, in een bos, bij overgangen in de natuur, bij Inca ruïnes. Ook in prachtige kathedralen waaronder een Inca bouwwerk lag. (Hier hebben we ook groot wantrouwen ondervonden. De Inca priesters mochten niet mee naar binnen maar ook ons ritueel moesten we in het geheim doen) Ook Zazen kan in de na-

tuur uiteraard, wil dat dan ook meer beoefenen.

Ik zou graag nogmaals terug gaan naar Peru, alleen reizend om vooral tegenover de berg Putucusi te gaan zitten om te ervaren... totdat het genoeg geweest is. Ik werd daar zo diep geraakt, maar heb daar te weinig tijd voor gehad en genomen.

Mijn bewustzijn heeft zich uitgebreid. De voelbare verbondenheid met onze grote Moeder Aarde, water, wind, zon en maan is constanter en groter. Net zomin als ik niet meer zonder het inzicht van het bewustzijn kan dat alles met alles verbonden is, is daar de onmiddellijke ervaring bijgekomen. Daar voel ik me zeer verrijkt en blij door.

En nogmaals: ik ben dankbaar voor de uitnodiging, want het dwong mij de afgelopen maanden met een regelmaat bezig te zijn met wat ik ervaren had. Het is nog steeds bezig om te bezinken, dieper te raken, gestalte te krijgen.

'Als mijn wortels dieper groeien, kunnen mijn vleugels zich verder uitstrekken'.

MARLI LINDEBOOM

HIERBIJ TWEE TEKSTEN VAN EN OVER BASSUI, ZOALS DOOR NICO  
BESPROKEN TIJDENS DE DHARMALES OP 9 MAART.

### **Bassui (1327 – 1387)**

Als je je wilt bevrijden van het lijden van samsara, moet je de directe weg leren om een Boeddha te worden. Deze weg is niets anders dan de realisatie van je eigen geest. Nu, wat is deze geest? Het is de ware natuur van alle levende wezens, die bestond voor onze ouders geboren waren en vandaar vóór onze eigen geboorte en welke heden onveranderlijk en eeuwig bestaat. Vandaar dat zij genoemd wordt mijn gezicht vóór mijn ouders geboren waren. Deze is intrinsiek puur. Wanneer wij geboren worden, wordt zij niet opnieuw geschapen en wanneer wij sterven zal zij niet vergaan. Het kent geen onderscheid van mannelijk of vrouwelijk, noch heeft zij de kleuren van goed en slecht. Zij kan met niets vergeleken worden. Daarom wordt het Boeddhanatuur genoemd. Toch ontspringen talloze gedachten van deze zelfnaatuur, zoals golven rijzen in de oceaan of zoals beelden gereflecteerd worden in een spiegel.

Als je je eigen geest wilt realiseren, moet je eerst naar de bron zoeken waaruit gedachten voortvloeien. Terwijl je slaapt, werkt, staat of zit, vraag je je grondig af: 'Wat is mijn eigen geest?' met een intens verlangen deze kwestie op te lossen. Dit noemen we 'training' of 'beoefening' of 'verlangen naar waarheid' of 'verlangen naar realisatie'. Wat we zazen noemen is niets anders dan het kijken in onze eigen geest. Het is beter je eigen geest toegewijd te onderzoeken dan talloze sutra's of mantra's elke dag jarenlang te reciteren. Dat zijn slechts formaliteiten. Want het onderzoeken van de geest leidt uiteindelijk tot verlichting. Welk van de tien slechte daden of van de vijf doodzonden je ook gedaan hebt, als je je geest naar jezelf toekert en je jezelf verlicht, word je ogenblikkelijk een boeddha. Maar denk niet dat je zonden kan begaan terwijl je vertrouwt op het vooruitzicht van verlichting. Noch verlichting, noch een boeddha kan een persoon redden

die, zichzelf voor de gek houdend, slechte wegen bewandelt.

Stel, een kind slaapt naast zijn ouders en droomt dat het geslagen wordt of dat het heel erg ziek is. De ouders kunnen het kind niet helpen hoezeer het ook lijdt, want niemand kan de dromende geest van een ander binnengaan. Als het kind zichzelf kon doen ontwaken, zou het bevrijd zijn van zijn automatisch lijden. Op dezelfde wijze, wie zich realiseert dat zijn eigen geest boeddha is, bevrijdt zich direct van het lijden dat ontstaat uit onwetendheid met betrekking tot de onophoudelijke verandering van geboorte en dood. Als een boeddha het kon verhinderen, denk je dat hij het zou toestaan dat ook maar één levend wezen in de hel zou belanden? Zonder zelfrealisatie kan men dergelijke dingen niet verstaan.

Wanneer je jezelf afvraagt: wie is de meester die op dit moment ziet met zijn ogen en hoort met zijn oren, die zij handen optilt en beweegt met zijn voeten, dan weet je dat dit functies zijn van de geest, maar niemand weet precies hoe zij uitgevoerd worden. Men kan beweren dat achter deze handelingen geen entiteit is, toch is het duidelijk dat zij spontaan verricht worden. Of men kan stellen dat zij acties zijn van een bepaalde entiteit; toch is deze entiteit onzichtbaar. Als men deze kwestie als ongrijpbaar ziet, zullen alle pogingen een antwoord te bedenken stranden en men weet niet meer wat te doen. In deze gunstige staat verdiept en verdiept zich het verlangen, moeiteloos tot het extreme toe. Wanneer het diepe vragen doordringt tot op de bodem en die bodem wordt opengebroken, dan zal niet de minste twijfel overblijven dat je eigen geest boeddha, het uitgestrekte lege universum, is. Dan zal er geen angst zijn over leven en dood en is er geen waarheid meer om naar te zoeken.

In een droom kan je verdwalen en je weg naar huis verliezen. Je vraagt iemand om je de weg te wijzen of je bidt tot God of de Boeddha's om je te helpen, maar je kan nog steeds niet thuis komen. Maar wanneer je jezelf uit die droomtoestand wekt, ontdek je dat je in je eigen bed ligt en realiseer je dat de enige weg om thuis te komen is

jezelf te doen ontwaken. Dit spiritueel ontwaken wordt genoemd 'het terugkeren naar de oorsprong' of de 'wedergeboorte in het paradijs'. Het is een soort innerlijke realisatie die bereikt kan worden met enige training. Feitelijk al degenen die van zazen houden en dit beoefenen, hetzij leken hetzij monniken, kunnen tot deze uiteindelijke ervaring komen. Maar zelfs een gedeeltelijk ontwaken kan zonder de beoefening van zazen niet verkregen worden. Je zou trouwens een serieuze vergissing begaan als je zou veronderstellen dat dit ware verlichting was waarin er geen twijfel meer bestond over de aard van de werkelijkheid. Dat zou te vergelijkbaar zijn met iemand die koper gevonden heeft en zijn verlangen naar goud opgeeft.

Bij een dergelijke realisatie onderzoek jezelf zelfs meer intens op deze wijze: 'Mijn lichaam is als een schim, als bubbels op een stroom. Mijn geest, wanneer deze in zichzelf kijkt is als een vormloze, lege plaats, toch worden er ergens binnen in klanken waargenomen. Wie hoort? Zou je op deze manier in diepe absorptie jezelf onderzoeken zonder de intensiteit van je inspanning te verminderen, dan zal je rationele geest uitgeput raken en alleen het vragen zal op het diepste niveau overblijven. Tenslotte zal je het bewustzijn van je eigen lichaam verliezen. Je lang vastgehouden concepten en ideeën zullen na al dat vragen verdwijnen, zoals elke druppel water verdwijnt uit een kuip waarvan de bodem opengebroken is en volkomen verlichting zal volgen zoals bloemen plotseling gaan bloeien op een kale boom.

Met een dergelijke realisatie bereikt je ware bevrijding. Maar werp zelfs nu herhaaldelijk weg wat gerealiseerd is, keer terug dat het subject dat zich realiseert, dat is naar de wortel bodem en ga resoluut verder. Je zelfnatuur zal helderder worden en meer transparant naarmate je illusoire gevoelens verdwijnen zoals een juweel aan straling wint door het herhaalde polijsten totdat het op het laatst het gehele universum verlicht.

Twijfel hier niet aan!

Wanneer je zazen doet, veracht noch koester de gedachten die

oprijzen; zoek slechts je eigen geest, de werkelijke bron van deze gedachten. Je moet begrijpen dat alles wat in je bewustzijn verschijnt of gezien wordt door je ogen een illusie is, geen blijvende realiteit. Daarom moet je niet bang zijn, noch gefascineerd zijn door dergelijke verschijnselen. Als je je geest leeg houdt als de ruimte, onaangedaan door uitwendige zaken, dan kunnen geen kwade geesten je verstoren zelf niet op je doodsbed. Echter, terwijl je zazen doet, houdt aan geen van deze adviezen vast. Je moet slechts de kwestie worden 'Wat is deze geest?' of 'Wat is het dat deze klanken hoort'. Wanneer je deze geest realiseert zal je weten, dat zij de werkelijke bron is van alle boeddha's en alle levende wezens. De bodhisattva Kanzeon wordt zo genoemd omdat zij verlichting bereikte door het horen van de klanken van de wereld rondom haar.

Onder het werken, bij het rusten, stopt nooit met het proberen te realiseren wie het is die hoort. Terwijl je doorgaat zal je het zicht verliezen op de luisteraar, zal je in een impasse geraken en de richting kwijt raken. Toch worden op dat moment klanken gehoord, dus ondervraag jezelf op een nog dieper niveau: 'Wat is het dat hoort?' Tenslotte zal elk spoor van zelfbewustzijn verdwijnen en zal je je als een wolkeloze hemel voelen. Binnenin jezelf zal je geen 'ik' vinden, noch iemand ontdekken die hoort. Deze geest is als de leegte en toch heeft het geen enkele plek die leeg genoemd kan worden. Deze staat wordt abusievelijk vaak gehouden voor zelfrealisatie. Maar ga door met nog intensiever te vragen: 'Nu, wie is het die hoort?' Als je dieper boort in deze vraag, al het andere vergetend, zal zelfs dit gevoel van leegte verdwijnen en zal je onbewust zijn van alles – totale duisternis zal overblijven. Stop hier niet maar gaat door met vragen met alle kracht 'Wat is het dat hoort?' Slechts wanneer je volledig de vraag uitgeput hebt, zal het vragen openbarsten. Dan voel je je als een mens die van de dood terugkeert. Dit is ware realisatie. Je zal de boeddha's van alle werelden zien van aangezicht tot aangezicht en alle vroegere en huidige patriarchen. Test jezelf met deze koan: Een monnik vroeg

Joshu: 'Wat is de betekenis van Bodhidharma's komt naar China?'  
Joshu antwoordde 'De cypres in de tuin.'

Wekt deze koan de geringste twijfel, dan moet je het vragen hermenen. 'Wat is het dat hoort?'

Als je niet tot realisatie komt in het huidige leven, wanneer dan wel? Wat hindert je realisatie? Niets dan je eigen halfhartige verlangen naar waarheid. Denk hieraan en span jezelf in tot het uiterste.

### **Bassui Tokusho 1327 – 1387**

Wegens een boze droom van de moeder te vondeling gelegd, door een bediende van de familie in het geheim opgevoed. Op zevenjarige leeftijd begonnen zijn religieuze gevoelens te ontluiken. Bij de begrafenisdienst van zijn vader vroeg hij de diensdoende priester: 'Voor wie zijn die offers van rijstkoeken en fruit?' 'Voor je vader, natuurlijk' antwoordde de priester 'Maar vader heeft nu geen vorm of lichaam, hoe kan hij ze dan opeten?' De priester antwoordde: 'Hoewel hij geen zichtbaar lichaam heeft, zal zijn ziel deze offergaven ontvangen.' 'Als er zo iets als een ziel is,' hield het kind vol, 'dan moet ik er een in mijn lichaam hebben. Wat is dat, een ziel?'

Dacht ook als kind vaak aan de hel. 'Als na de dood de ziel lijdt aan de angsten van de hel of zich verheugt over de genoegens van het paradijs, wat is dan de aard van de ziel, wat is het in mij dat op dit moment hoort en ziet?'

In volkomen zelfvergetelheid realiseerde hij zich dat alles sunyata was en dat er in essentie niet zoiets als een lichaam of een ziel was. Diep gelach!

Bassui raadpleegde diverse monniken over zijn realisatie, maar geen kon hem helpen. Totdat hij zelf vaststelde: 'Ik heb geen enkele twijfel over de waarheid van de Dharma.' Toch bleef hij doorvragen: 'Ik heb gezien dat de grondslag van het universum sunyata is, toch is er iets in mij dat kan zien en horen.' Zijn twijfel bleef.

Samurai van geboorte, ook wel een smaak voor het leven van een samurai. Op 29 jarige leeftijd werd hij monnik, maar hij hield niet van

het ceremoniële monniksleven en zeker niet van de politieke intriges. Op zijn vele pelgrimstochten overnachtte hij nooit in een tempel, maar zocht hij een eenzame plek voor urenlange zazenperiodes, tot diep in de nacht, soms in een boom, altijd aan het werk met de koan: 'Wie is de meester?'

Later werd hij de leraar van Kogaku-ji, noemde het echter Kogakokan (hermitage). Koho zenji, een groot leraar, keurde zijn inzicht af (i.t.t. ander leraren).

Koho: 'Zeg me wat is Joshu's Mu?'

Bassui antwoordde met een gedicht:

*Bergen en rivieren*

*Gras en bomen*

*Allen manifesteren gelijklijk MU*

Koho: 'Je antwoord heeft nog altijd sporen van zelfbewustzijn.'

Bassui was wanhopig, bonkte met zijn hoofd tegen de muur, en huilde urenlang in zijn hutje. Daar werden alle ideeën en concepten vernietigd. Koho verklaarde, nadat hij dit gehoord had: 'Mijn Dharma zal niet verdwijnen Moge allen gelukkig zijn'. Bassui (hoog boven het gemiddelde) kreeg inka.

Hij deed veel aan dharma combat. Velen zochten zijn leiding, maar hij voelde zich daar niet goed genoeg voor. Steeds trok hij zich terug. Vijftig jaar oud, bouwde hij een hut diep in de bergen vlakbij de stad Enzan in Yamanashi prefectuur. Kreeg meer en meer leerlingen. Was streng, gedisciplineerd. Las geen sutra's, droeg geen pij en deed niet aan rituelen. Hij was kritisch jegens de koanstudie die in zijn tijd meer en meer geformaliseerd werd. Hij was een soto man: de nadruk op alledaagse handelingen. Dogen's invloed. Kanzeon: degene die bij elk geluid dat zij hoorde, de geest beschouwde en aldus haar eigen geest realiseerde. Vlak voordat hij overleed, 60 jaar oud, zat hij in de lotushouding en tot degene rondom hem zei hij: 'Laat je niet misleiden. Kijk direct. Zie het direct. Wat is dit?' Luid herhaalde hij dit en stierf vredig en kalm.

DE HIERNAVOLGENDE TEKST VAN ANTON MAGITO VERSCHEEN IN HET MEEST RECENTE NUMMER VAN DE LOTUSVIJVER (LENTE 2009). DE REDACTIE VAN DE LOTUSVIJVER VERLEENDE ONS TOESTEMMING OM HET ARTIKEL IN DE NIEUWSBRIEF OVER TE NEMEN. DAARVOOR DANK.

Sinds tien jaar beoefen ik de Zenmeditatie bij de Zengroep Rotterdam Kanzeon. Voor deze periode had ik al enige ervaring met het mediteren, maar dit was toch wel even heel anders. Ik was geïnteresseerd geraakt in het Zenboeddhisme en was benieuwd wat het mediteren mij zou brengen en wat het met mij zou doen. In de beginperiode viel het niet mee om twee maal 25 minuten in dezelfde houding te mediteren met als uitgangspunt de instructies van onze Zenleraar Nico Tydeman: 'Zit met een stevige basis op de grond, de houding niet veranderen, zit in het hier en nu, alles wat er gebeurt is welkom, er is alleen maar dit.' Als hulpmiddel telde ik mijn ademhaling van 1 tot en met 10.

Inmiddels ben ik vertrouwd geraakt met het regelmatig zitten en is het een belangrijk onderdeel van mijn dagelijks bestaan. Het zitten is voor mij een avontuur geworden, ik zie het als een ontdekkingsreis met en in mijzelf. Voordat ik ga zitten neem ik mij voor dat alles wat er gebeurt tijdens het zitten welkom is, het is zoals het is. Dat klinkt allemaal heel mooi, maar het valt niet mee om in die zin vriendelijk voor jezelf te zijn. Iedere zitperiode is voor mij weer anders, afhankelijk of ik alleen mijn ademhaling tel, mezelf concentreer op een Koan, of louter en alleen maar zit en mijzelf openstel voor alles wat komt. Dit alles in het besef van het hier en nu. Als mijn aandacht afdwaalt en/of er komen andere gedachten naar boven dan heb ik daar inmiddels geen moeite mee. Ik probeer dan weer terug te gaan naar het tellen van mijn ademhaling, de concentratie op de Koan of het vriendelijk loslaten van alle gedachten welke boven komen drijven. De lichamelijke ervaring is ook heel verschillend, soms zit ik ongemakkelijk met pijn in

mijn benen en een ademhaling die niet tot rust wil komen. Als dit het geval is probeer ik er geen aandacht aan te schenken en te accepteren dat dit het is wat er met mij gebeurt. Ook is mijn ervaring dat de gedachten welke tijdens het mediteren naar boven komen van heel verschillende aard zijn, zowel positief als negatief. Soms is het boosheid en kwaadheid op bepaalde mensen en/of situaties uit het heden of verleden. Maar het kan ook ontroering zijn, als ik mij concentreer op de naam van mijn vrouw of een andere dierbare uit mijn omgeving. Zo komt er, vanuit mijn dagelijks leven van alles naar boven met een aantal aspecten welke ik niet altijd wil zien en accepteren. Inmiddels zie ik dit als een verdere kennismaking met mijzelf, ook dit ben ik, niets meer en niets minder.

Uiteindelijk heeft de Zenbeoefening ook een effect in mijn dagelijks leven, uiteraard geen 24 uur per dag. Maar toch, regelmatig probeer ik de dagelijkse dingen met aandacht te doen. Praktisch zaken in het huishouden, het onderhoud van mijn tuin, maar ook in de omgang met de mensen om mij heen probeer ik – wat niet altijd lukt – niet te oordelen en aandacht te hebben voor die ander. Kortom, Zen heeft mij veel positiefs gebracht in het zien en omgaan met mijzelf en de mensen/wereld om mij heen.

ANTON MAGITO

# De lange schaduw van de dood

De laatste tijd is de dood wel erg nadrukkelijk aanwezig. Zieken, stervenden, gestorvenen. Pijn en angst, opluchting en vrede. Het verdriet van de achterblijvers. En bij al dat lijden van de ander voel ik mij met lege handen staan. Steeds andere lege handen. Ik ben er niet of ik ben te laat, oog in oog met het verdriet van de ander om het verlies heb ik geen woorden. Met stomheid geslagen. Mijn gevoel van tekortschieten 'wat te doen?' volgt me als een schaduw, maandenlang. Een wond die niet dicht wil. De verwonde staat is de hulpeloze machteloosheid. Zij maakt me tenslotte tot elk handelen onmachtig. Ik ga dicht, terwijl de wond open blijft. Op slot uit wanhoop, omdat de pijn om de ander en mijzelf bijna niet te dragen is.

Niet in staat om de ander te bereiken. Eindeloos lang voor een vel wit papier, dat leeg blijft. Ontelbare keren met de telefoon in de hand. Tot er een moment komt dat ik het opgeef. Niet wetend wat te doen, doe ik niets. Wat te schrijven, wat te zeggen? Als woorden proeven als dooddoeners, wat doe je dan?

De zaterdag voor dodenherdenking in de Grote Kerk in Veere. We oefenen met Ton Koopman de koorversie van 'Die sieben letzten Worte unseres Erlösers am Kreuze'. Zeven meditatieve teksten na elke prachtige sonate van Joseph Haydn.

*Vater! Vergib ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun.  
Fürwahr, ich sag' es dir: Heute wirst du bei mir im Paradise sein.  
Frau, siehe deinen Sohn, und du, siehe deine Mutter!  
Mein Gott! Mein Gott! Warum hast du mich verlassen!  
Jesus rufet: Ach, mich dürstet!  
Es ist vollbracht.  
Vater! In deine Hände empfehle ich meinen Geist.*

Zeven regels waarin alles besloten ligt. Pijn, troost, geloof en twijfel, vergeving, wanhoop en vertrouwen. Je kunt ze niet anders zingen dan vanuit een diep geraakt zijn.

Nooit heb ik begrepen dat overlevenden van de kampen zich schuldig voelen naar degenen, die er zijn vermoord. Ik durf het nauwelijks op te schrijven. Met veel schroom doe ik het toch. Zonder me op enigerlei wijze op één lijn te willen stellen met mensen die in die hel zijn geweest: ik voel iets soortgelijks. Ten overstaan van de lijdende ander maakt zich steeds vaker een vreemd onbestemd gevoel van me meester. In de ontmoeting met de ander die een geliefde heeft verloren verstomt mijn hartenkreet 'ik leef!' In het contact met de ander, die het einde van het leven van zichzelf of een dierbare met rasse schreden ziet naderen, voelt mijn succesverhaal tot nu toe als verraad. Want ik ben toch degene die er allang niet meer zou moeten zijn, terwijl de ander doodgaat. Niet dat ik dood wil, verre van. Ik wil zo ontzettend graag leven, maar als mijn leven betekent dat de ander in mijn plaats moet gaan. Ja, dan is mijn leven onlosmakelijk verbonden met het sterven van de ander. De ander gaat. De één na de ander..

Tussen de sonates en de gezongen meditatieve laatste woorden van onze Verlosser aan het Kruis worden gedichten voorgedragen<sup>1</sup>, waaronder 'Het doodsbericht' van Ida Gerhardt.

*Langzaam zie ik hen gaan  
Die ik nog bij mij had,  
De bocht om van het pad.  
Wat gouddoorschenen stof,  
dan wordt het in de hof  
Nog stiller dan voorheen.  
De liefsten.  
Één voor één.*

Lees en herlees en herlees het artikel 'Blijf erin en wanhoop niet' van Ton Lathouwers<sup>2</sup>, waarin hij schrijft over het lijden van de ander te herkennen als mijn eigen lijden. En [...] 'dat verlossing, bevrijding of hoe men het ook noemen wil, enkel en alleen kan geschieden met de an-

der en door de ander heen.' En met hoofdletters 'CRUCIAAL IS NIET WAT ER IN MIJ GEBEURT, IN MIJN BEWUSTZIJN, MAAR WAT GESCHIEDT TUSSEN MIJ EN ANDER.'

Sesshin. De eerste avond. Aan tafel. Grommen naast me. Zere benen. De pijn te lijf als een grommende leeuw. Een schok van herkenning. Aangenaam luchtige praatjes onder tafelenoten voordat de stilte ingaat. Over zingen, Rotterdammers van geboorte, de gratis concerten in de Doelen in aanbouw om de akoestiek te testen, stadplatteland.

De volgende dag. Tijdens het schoenen aandoen bij de kapstok hoor ik: longkanker, hersentumor. De leeuw... vermoeden wordt waarheid. Op weg naar de refter kankerpatiëntjes onder elkaar. Hoe, wat, waar. verbondenheid.

Een nieuwe dag. Het gesprek wordt vervolgd. Over de magische grens van 60 kilogram, inzamelingen ter bekostiging van therapie, moeilijke beslissingen, een eigenhandig getimmerde kist, de gulheid van Kees en z'n boerderij, de aanwezigheid en afwezigheid van de zon, midden in de nacht op zoek naar warmte en zachtheid EN over ramp-toeristen..

Na een hele dag zitten, zingen, buigen, kinhin, teisho, zingen, zitten, zingen is het zes uur. Etenstijd. Stok, mutsje, kussens en voetenbankje. Eten is leven. Eten, desnoods proppen.

In de eetzaal staan we in afwachting van het belletje rond de tafel. In de stilte weerklinkt naast me de verwoestende veldslag die in het lichaam woedt en ik verbijt mijn tranen. In het sterfelijk zijn van de ander, ervaar ik mijn eigen sterfelijkheid.

Op 4 mei tijdens dodenherdenking op het Abdijplein in Middelburg wordt 'Abide with me' in vertaling 'Blijf bij mij Heer' gezongen. De Christelijke Brass Band op het plein speelt het langzaam en donker gedragen. Op de Complete 1957 Riverside Recordings van Thelonious

Monk en John Coltrane blazen de trompetten een sober doorstappen op weg naar het einde met sprankjes nauwelijks onderdrukte vreugde over de verlossing, die weldra door zal breken. Een smeekbede waarin duisternis overgaat in licht, twijfel in vertrouwen.

*Blijf mij nabij, wanneer het duister daalt.  
De nacht valt in, waarin geen licht meer straalt.  
Andere helpers, Heer ontvallen mij.  
Der hulpelozen hulp, wees mij nabij.*

*Wees bij mij nu de dag ten einde spoedt.  
Alles vervaagt wat glans bezat en gloed.  
Alles vervalt in 't wisselend getij.  
Maar Gij die eeuwig zijt blijf mij nabij.*

Einde sesshin. Het onvermijdelijke afscheid. 'Alles komt goed'. 'JAAA, alles komt goed.'

MARJA DE GROOTE  
MEI 2009

<sup>1</sup> een selectie van en door Maartje van Weegen

<sup>2</sup> in: Maha Karuna Bericht 2009 nummer 1, p. 3-8

**Waarom zou je helemaal naar Ameland reizen en daar een hele week met driehonderd anderen in een benauwde gymzaal op een matje gaan zitten, met een man op een regisseur stoel voor je neus die je lastige vragen stelt?**

Vier maanden na zo'n week Ameland denk ik er nog steeds met zeer warme gevoelens aan terug. Na zo'n zes jaar zitten in Rotterdam had ik het gevoel dat ik alles wel zo'n beetje gehoord en gezien had op Zen-gebied. Nu heb ik het gevoel dat ik nog maar net begonnen ben. Ik heb stukken van mezelf ontdekt die ik tot dan toe diep had weggestopt of te weinig ruimte gaf. Ik heb ontdekt dat andere delen van mezelf veel te veel ruimte kregen. En dat er een enorme wijsheid huist in mij. Ik heb gevoeld dat ik vele armen heb, om de hele wereld én mezelf vast te houden.

**Zo wat ideeën / inzichten die ik heb opgedaan:**

- Aspecten waar ik me bij anderen aan erger, zijn waarschijnlijk verstootten aspecten van mezelf (disowned)
- Ik kan vechten voor zaken die ik belangrijk vind, ook als ik weet dat ik dat gevecht ga verliezen
- Ook ik wil aandacht, heb aandacht nodig
- Ik wil een perfecte coach worden, ambities zijn okee
- Vind de beste leraren om mezelf verder te ontwikkelen
- Koans zijn manieren om onze Zen-familie te leren kennen
- Ook Boeddhisten houden van dansen en bier (bleek bij het slotfeest).

Genpo Roshi was centraal aanwezig, met giga blauw oog met hechtingen van een valpartij in het besneeuwde Amsterdam. Hij is, net als de andere leraren daar, echt zich zelf. Hij vraagt door op een indringende, maar integere manier. Zo wist hij in de zaal met meer dan driehonderd mensen een zeer intieme sfeer te creëren, waar mensen

(inclusief ikzelf) zich bloot durfden te geven.

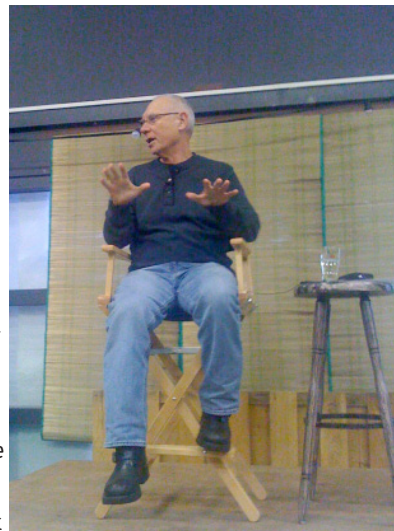
Naast Genpo waren er nog circa tien andere leraren uit onze Kanzeon-traditie, uit Frankrijk, Engeland, de VS, Nederland, Polen. Een deel hield 's avonds een lezing of faciliteerde 's ochtends een extra Big mind-sessie. Allemaal waren ze zeer toegankelijk voor vragen of een kort onderhoud.

Behalve zitten en Big Mind waren er ook ceremonies voor nieuwe leerlingen en een nieuwe leraar (Maurice Knegtel). Ook dat vond ik (nuchtere Rotterdamse) inspire-

rend. Stel je voor dat je midden in zo'n zaal tegenover Genpo Roshi zit en er zeggen honderden mensen tegen je dat je de Boeddha bent!

De zaal was trouwens wel een gymzaal, maar prachtig ingericht met honderden zwarte matten met kussentjes, een mooi altaartje met bloemen, de ramen bekleed met (rijst?)papier. De vegetarische maaltijden waren heerlijk. De logistiek uitstekend geregeld, waarbij ieder een taak toegedeeld kreeg. Zenriver verdient hiervoor alle complimenten.

Alles zorgde voor een open sfeer van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat tussen de vele deelnemers uit Nederland, Duitsland, Polen, Bulgarije, USA, UK, Hawai, etc, jong/oud, man/vrouw, coaches, psychologen, fysiotherapeuten, ICT-ers, fotografen, etc. Ik deelde met drie Nederlandstalige vrouwen een luxe huisje, waar we naar elkaar luisterden, elkaar stimuleerden en ook gewoon een dutje deden of lui in bad lagen. Daarnaast heb ik veel hard gelopen in de duinen en langs zee en bij regen een keer gezwommen in het zwembad op het terrein.





Deze week versterkte mijn ambitie om verder te gaan op het Zen-pad, zowel privé als in mijn coachingspraktijk. Als coach streef ik er naar dat mensen werk vinden dat hen mogelijk maakt om zichzelf, de Boeddha, te zijn in hun werk. Dat betekent dat ik me ook als coach verder ga ontwikkelen. Een eerste stap was een Big Mind Big Heart workshop bij Irène Bakker ([www.zenspirit.nl](http://www.zenspirit.nl)) in mei. September begin ik aan een opleiding Voice Dialogue (de techniek die gebruikt wordt in Big Mind Big Heart). En wie weet wat er nog meer op mijn pad komt.

De Big Mind sessies van Ameland (en vele andere sessies) zijn te vinden op [www.bigmind.org](http://www.bigmind.org) onder homestudy. Je kunt één dag gratis luisteren/ kijken/ downloaden of een abonnement nemen. Ook zijn er dvd's te bestellen.

Tot ziens volgende jaar op Ameland?

HANNEKE DIJKMAN, 20 MEI 2009



DIT GEDICHT VAN RYOKAN IS AFKOMSTIG UIT: *One robe one bowl, the zen poetry of ryokan*, VERTAALD DOOR JOHN STEVENS.

RYOKAN SCHRIJFT VEEL OVER DE NATUUR, HET DRINKEN VAN SAKE EN SPELENDE KINDEREN. DE EERSTE ZIN KOMT UIT DE LOTUS SUTRA EN HET GEDICHT TROF ME NET IETS MEER DAN DE ANDERE.

JOOST BEVING

Ryokan

*In the entire ten quarters of the Buddha land*

*There is only one vehicle.*

*When we see clearly, there is no difference in all the teachings.*

*What is there to lose? What is there to gain?*

*If we gain something, it was there from the beginning.*

*If we lose anything, it is hidden nearby.*

*Look at the ball in the sleeve of my robe.*

*Surely it has great value.*

# Zen Op Zuid

## Zitten in water

Zazen is een rivier.  
Vrij stromend, Boeddhanatuur.  
Bodhisattva verschijnt er in zwembroek.

Water is vormloos.  
Aanwezig in rivier en regendruppels.  
Bodhisattva trekt zijn regenjas aan als de bui losbreekt,  
Of wordt nat als hij die vergeten is.

Lopend naar huis steekt hij de brug over.  
Thuisgekomen maak hij mooie schilderijen.  
Blauwe banen, groene velden, rode stippen.  
De rivier verschijnt bij zijn vrienden.  
Allen kennen hem,  
Gaan er zondags zwemmen.  
Aan de overkant koffiedrinken.  
Hangen het schilderij boven de bank.

Waarom zoeken naar water,  
Het vast willen grijpen,  
In een emmertje meenemen?  
Als het stroomt en alle vormen kent.

LEO HUIJG  
28 APRIL 2009

## 7 daagse Thuisesshin

12 – 19 juni 2009

6 + 1 Paramita's

### Zengroep Rotterdam Kanzeon.

HIERBIJ EEN VOORSTEL OM EEN WEEK LANG TE ONDERZOEKEN  
HOE WE HET DAGELIJKS LEVEN ALS EEN BEVRIJDEND LEVEN KUN-  
NEN LEVEN. NIET ALLEEN DE SPECIALE ZAZEN OEFENINGEN MAAR  
IEDERE MINUUT EN IEDERE HANDELING IN HET DAGELIJKS LEVEN  
KAN BEVRIJDEND ZIJN.

Iedereen is welkom om mee te doen. De eerste en laatste avond zijn  
op de vrijdagavonden bij Zen Op Zuid. Ik stel het zeer op prijs als je de  
ervaringen aan mij doorgeeft, zodat ik ze kan verwerken voor de vol-  
gende keer. Zeker ben ik benieuwd naar suggesties voor de oefeningen  
van de dag.

Informatie, reacties en opgeven: [leo.huijg@kpnplanet.nl](mailto:leo.huijg@kpnplanet.nl)

Het thema is het verleggen van de waarneming van objecten, bijvoor-  
beeld ik en de anderen, naar de handelingen als zijnde ongescheiden  
activiteit.

Zen-ki. Ongescheiden activiteit. Volledige ervaring.

Zen = geheel, volledig, een, ki = mogelijkheid, capaciteit, reactie, func-  
tie, werking,

Als doorgaande beoefening is het ademen te gebruiken.

Adem als ongescheiden activiteit.

Niet ik adem, het lichaam ademt of mijn longen ademen, iedere cel in  
je lichaam, ieder facet van je geest ademt, alles is adem, zodat adem  
niet meer te onderscheiden is van iets anders. HET ademt, niet ik.

De 6 + 1 paramita's zijn de specifieke oefeningen per dag om de objec-  
ten en de handelingen te onderzoeken.

### **7-daagse Thuis-sesshin.**

VRIJDAG 12 JUNI TOT EN MET VRIJDAG 19 JUNI 2009.

*Onderzoek naar een leken-beoefening.*

Als leek kun je het leven zoals je dat leeft als beoefening onderzoeken.

7 dagen thuis oefenen met als leidraad de 6 + 1 paramita's.

Iedere dag staat in het teken van 1 van de 7 perfecties van de Bodhisattva. Een dagprogramma combineert de huishoudelijke, familiale en beroepstaken met meditatie en het beoefenen van de dagelijkse handelingen. Het dagprogramma wordt door ieder persoonlijk vastgesteld, afhankelijk van zijn/haar leefomstandigheid en karakter.

### **De meditatie.**

MEDITEREN BLIJFT MEDITEREN EN IS GEEN EVALUATIE VAN DIE DAG.

*De (6) Paramita's.*

1 – dana, geven, loslaten ,

2 – shila, discipline, steeds opnieuw beginnen, niet opgeven,

3 – kshanti, geduld, uithouden, verdraagzaamheid, openheid,

4 – virya, vuur, vastberadenheid, energie, inzet,

5 – dyana, meditatie,

6 – prajna, wijsheid,

*Extra paramita's:*

7 – upaya, compassievolle middelen,

8 – pranidhana, streven,

9 – bala, geestelijke kracht,

10 – jnana, kennis,

De paramita's per dag.

### **Dag 0 — vrijdag 12 juni**

1<sup>e</sup> VRIJDAG, 20.00–22.00 UUR BIJEENKOMST BIJ ZEN OP ZUID.

25 min Zazen

Kinhin

25 min Zazen

Dharmales over de paramita's en de oefeningen.

### **Dag 1 — zaterdag 13 juni**

1 – DANA, GEVEN,

Geven in de vorm van, tijd, aandacht, activiteit, onbaatzuchtig, zonder voorwaarden. Iets van jou aan een ander geven is dualiteit,

Non-dualiteit, niet-hebben is niet-geven, niet-geven is ongescheiden activiteit, een handeling in dit moment, zen-ki, bevrijding.

*Oefening van de 1ste dag.*

Onderzoek je handelingen, je gedachten, je ideeën, je overtuiging, je tijd, je energie, je aandacht, op het geven en nemen, loslaten of vasthouden, op het identificeren: mijn tijd, mijn aandacht, mijn handeling

*Dag 1, indeling.*

's ochtends: 15 min zazen. (Zit als een lege ruimte).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening bewust en met alle aandacht beoefenen.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

### **Dag 2 — zondag 14 juni.**

2 – SHILA, DISCIPLINE, STEEDS OPNIEUW BEGINNEN, NIET OPGEVEN,

Zen mind is beginners mind, steeds opnieuw onbevangen, onbevooroordeeld de nieuwe situatie ingaan.

Discipline, de teleurstelling van het niet volhouden zetten naast moed om weer opnieuw te beginnen.

Gelijkmoedig de teleurstelling en de moed door je heen laten gaan.

*Oefening van de 2<sup>e</sup> dag.*

Door je aandacht bij de ademhaling te houden kun je aanwezig blijven in je centrum.

Iedere handeling vanuit je aanwezigheid in je centrum doen.

Onderzoek vrij wat er in je omgaat als je dit wel of niet lukt.

*Dag 2, indeling*

's Ochtends: 15 min zazen. (Zit eindeloos de eerste ademhaling).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening bewust en met alle aandacht beoefenen.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

**Dag 3 — Maandag 15 juni.**

3 – KSHANTI, GEDULD, UITHOUDEN, VERDRAAGZAAMHEID,

Het verlies van de concentratie geen aandacht geven.

Dit is hechten aan teleurstelling of irritatie daarover.

Direct weer naar waar de aandacht op gericht was.

De Hoofdlijn, het grote geheel, altijd in beeld houden.

*Oefening van de 3<sup>e</sup> dag.*

Benoemen van: De Hoofdlijn, het grote geheel, van de handeling die je dat uur verricht.

Afleidingen, -gedachten, emoties, pijn, gewaarwordingen, geur, -blijven ondergeschikt aan De Hoofdlijn.

Een afleiding is even de hoofdlijn (of aandachtspunt) van dit moment. Echter binnen het grote geheel van De benoemde Hoofdlijn.

Deze opstelling maakt het makkelijker om door te gaan op de gekozen weg.

*Dag 3, indeling*

's Ochtends: 15 min zazen. (Zit in Het Grote Geheel).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening bewust en met alle aandacht beoefenen.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

**Dag 4 — Dinsdag 16 juni.**

4 – VIRYA, VUUR, VASTBERADENHEID, ENERGIE,

Zen-Ki, ongescheiden activiteit,

Energie stroomt altijd, beweging is er ook altijd.

Alleen onze geest blokkeert zichzelf door zich ergens aan te hechten.

Dit hechten is ook maar een idee van de geest.

Het lijden dat ontstaat laat zien dat er iets aan de hand is.

Ofwel dat er iets meer is dan waar we ons op richten.

Hou genoeg energie over om op zo'n moment rond te kijken,

Wat is er dat ik over het hoofd zie?

Wat wil ik niet zien of horen, of doen.

Waar heb ik geen zin in, ben ik tegen.

Verdeel je energie zo dat je ook voor deze kwesties genoeg hebt om daar aandacht aan te besteden.

*Oefening van de 4<sup>e</sup> dag.*

Tijdens handelingen je inspanning ontspannen.

Adem volledig in en uit. Laat je helemaal doorstromen met adem.

Laat alle spanning afvloeien door je benen en voeten naar de aarde.

Adem nieuwe energie in. Zorg dat deze doorstroming altijd open staat.

*Dag 4, indeling*

's Ochtends: 15 min zazen. (Zit als een eindeloze stroom energie).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening bewust en met alle aandacht beoefenen.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

### **Dag 5 — Woensdag 17 juni**

5 – DYANA, MEDITATIE,

De Dharma is zonder objecten of handelingen.

Neem al je handelingen waar en probeer onderscheid te maken tussen de handeling en de zelfstandigheid die je aan de betrokken objecten geeft.

Met aandacht aanwezig zijn in de handeling.

In iedere handeling de objecten herkennen en erkennen.

In iedere handeling de handeling herkennen en erkennen.

Wat is de sprong van de handeling naar de objecten?

Waarom kunnen we niet blijven in de ervaring van de handeling, maar ervaren zo snel mogelijk alleen de betrokken objecten?

Wat blijft erover van de ervaring van de handeling?

Het niet-handelen, het 'Wu-Wei', het niet onderscheiden van handeling en objecten beoefenen.

*Oefening van de 5<sup>e</sup> dag.*

Zazen is 1: stoppen en 2: deze niet-handeling zijn.

Geheel verdiept in je werk, leg je af en toe al het werk neer en kijk eens rond. Laat alle concentratie los en smelt samen met de situatie.

Doe 3x een volledige ademhaling en ga verder met niet-handelen.

*Dag 5, indeling*

's Ochtends: 15 min zazen. (Zit als 'niet-handelen').

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening bewust en met alle aandacht beoefenen.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

### **Dag 6 — Donderdag 18 juni.**

6 – prajna, wijsheid,

Het aandachtig waarnemen is niet het ik dat iets waarneemt.

Helder zien dat geven, discipline, geduld, inzet en overgave voortkomen uit wijsheid, inzicht.

Aanwezig zijn in de handeling en de waarneming heft het onderscheid op.

Aanwezig zijn, handelen en waarnemen zijn één.

*Oefening van de 6<sup>e</sup> dag.*

Er is alleen nog het aanwezig zijn.

Adem gaat in en uit,

Inspanning is ontspanning,

Handelen ontstaat en gaat over in handelen.

*Dag 6, indeling*

's Ochtends: 15 min zazen. (Zit in de zwoele wind van de dingen die komen en gaan).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening bewust en met alle aandacht beoefenen.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

## Dag 7 — vrijdag 19 juni.

7 – UPAYA, COMPASSIEVOLLE MIDDELEN,

Je bent iedere verandering in dit moment. Geen middel is toerijkend.

Laat alle ideeën los, ze verduisteren de situatie.

*Oefening van de 7<sup>e</sup> dag.*

De Juiste Middelen zijn geen-middelen.

De Juiste Oefening is geen-oefening.

Het Juiste Handelen is niet-handelen,.

Stel jezelf steeds de vraag: 'Wat is deze handeling?'

*Dag 7, indeling*

's Ochtends: 15 min zazen. (Zit actief niet-zitten).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening bewust en met alle aandacht beoefenen.

Avondeten.

20.00-22.00 uur zen bijeenkomst bij Zen Op Zuid.

25 min Zazen.

Kinhin.

25 min Zazen.

Dharma gesprek over de afgelopen week en de oefeningen.

ZENGROEP ROTTERDAM KANZEON

Noordmolenwerf 3, Rotterdam

[www.zenrotterdam.nl](http://www.zenrotterdam.nl)

Marli Lindeboom

tel. 010-4186342

Theo Miltenburg

tel. 010-4340773

e-mail: [info@zenrotterdam.nl](mailto:info@zenrotterdam.nl)

REDACTIE

Eva van den Brande

tel. 010-4525026

e-mail: [vandenbrande@mac.com](mailto:vandenbrande@mac.com)

Leo Huijg

tel. 010-4768737

e-mail: [leo.huijg@kpnplanet.nl](mailto:leo.huijg@kpnplanet.nl)

VORMGEVING

Diederik Corvers

tel. 078-6138494

e-mail: [diederik@klaar-ontwerpen.nl](mailto:diederik@klaar-ontwerpen.nl)

LEO HUIJG

Colofon