



Introductie

Hierbij een uitgebreide editie van de nieuwsbrief voor de lange winteravonden van de komende maand. De nieuwsbrief begint met de aankondiging van de transmissie van Gretha die volgend jaar plaats zal vinden, evenals die van Meindert van den Heuvel en Joke Huiberts. Het tweede artikel is een uitwerking van de dharmales die Meindert van den Heuvel begin november heeft gegeven. Daarna volgt de tekst 'Goud in handen' van Marja de Grootte. De redactie van de nieuwsbrief is onlangs uitgebreid met een nieuw lid, Annerieke Goudappel. Annerieke heeft Jaap Gerritse geïnterviewd over zijn laatste verblijf in Japan. De nieuwsbrief wordt afgesloten met een tekst van Leo over buigen als zenbeoefening. Als extra is er het programma rond de transmissie van Gretha op 24 en 25 februari.

DE REDACTIE

Inhoud

NICO SOJUN SENSEI	Aankondiging Transmissie	2
EVA BOOMSLUITER	Dharmales Meindert van den Heuvel	4
MARJA DE GROOTE	Goud in handen	11
ANNERIEKE GOUDAPPEL	Niets beters te doen dan zitten	14
LEO HUIJGH	Buigen als zenbeoefening	15
	Oproep	17
	Agenda en mededelingen	18

Aankondiging Transmissie

Beste Allen,

Met plezier deel ik U mede, dat ik in 2011 Transmissie zal geven aan Gretha Myoshin Aerts, Meindert Mu Sho van den Heuvel en Joke Heldere Dharma Traan Huiberts.

De data waarop de Transmissieceremonies in de Amsterdamse zendo zullen plaats vinden, zijn op:

24 en 25 februari voor Gretha

19 en 20 mei voor Meindert

25 en 26 augustus voor Joke

De ceremonies zijn in besloten kring, maar in de week van iedere Transmissie is er op de donderdag- en vrijdagavond voorafgaande aan de Transmissie ceremonie, een zazen bijeenkomst in de zendo, Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam van 19:30 – 21:00 uur, waar U kunt zijn.

Na de zazen om 21.00 uur wordt men vriendelijk verzocht de zendo te verlaten, zodat de ceremonie rond 21:30 uur kan beginnen.

Als U aanwezig wilt zijn op een van de avonden, dan verzoecken we U om zich van te voren op te geven. De reden is dat het aantal plaatsen (ongeveer 40) in de zendo beperkt is. Om het overzichtelijk te houden hebben we het zo geregeld dat U zich per datum opgeeft en wel op de volgende wijze.

Voor donderdag 24 en vrijdag 25 februari een e-mail aan gretha.aerts@planet.nl. Opgave voor 1 februari.

Voor donderdag 19 en vrijdag 20 mei een e-mail aan mvdhvl@tiscali.nl. Opgave voor 1 mei

Voor donderdag 25 en vrijdag 26 augustus een e-mail aan joke-huiberts@scarlet.nl. Opgave voor 1 augustus.

We laten U dan weten of er een zitplek is. Staat U op de lijst en

mocht U onverhoopt toch niet kunnen komen, laat het dan weten, zodat iemand anders van de wachtlijst in Uw plaats kan komen.

U bent ook van harte welkom op Zaterdag 27 augustus.

Er wordt een gezamenlijke ceremonie gehouden om de drie Transmissies te vieren, in De Rode Hoed, Keizersgracht 102, 1015 CV in Amsterdam. Na afloop is er een receptie.

Ontvangst	vanaf	14.30 uur
Aanvang ceremonie		15.00 uur
Receptie		16.15 uur
Einde		17.30 uur

In verband met de catering is het nodig dat U zich opgeeft.

Graag vóór 1 augustus 2011 bij het secretariaat van de zendo: info@zenamsterdam.nl

Met deze Transmissies gaat voor mij een grote wens in vervulling. Het is niet alleen een Transmissie aan Gretha, Meindert en Joke, maar ook voor al mijn leerlingen en voor de gehele sangha. Ik hoop dat we dit heuglijke feit met velen mogen vieren.

NICO SOJUN SENSEI.

Aanvulling voor de Rotterdamse Sangha.

De Rotterdamse sangha zal op 24 en 25 februari deelnemen in de eigen zendo. 24 februari van 19.30 – 21.00 uur in een combinatie van de doorgaande groep en de introductie groep. 25 februari van 19.30 – 21.00 uur bij Zen Op Zuid, in Shofukan.

Op 8 november heeft Meindert van den Heuvel, zenleraar bij het Zen Centrum Amsterdam, de dharmales verzorgd. Hij vertelde ons daarbij over zijn werk als Boeddhistisch geestelijk verzorger in gevangenissen. Hieronder een verslag van deze bijeenkomst.

Om te beginnen bij het begin; de Boeddhistische geestelijke verzorging in de gevangenissen is begonnen met een niet-Nederlandse gedetineerde, die op een gegeven moment een boeddhist wilde spreken. De directeur van de gevangenis zei toen: 'Helaas, die hebben we niet in de aanbieding. We hebben een dominee voor u, we hebben een pastor, een humanist, een imam, en als het echt moet kunnen we ook nog een rabbi voor u optrommelen, maar een Boeddhist hebben we niet in de aanbieding.' Waarop de gedetineerde antwoordde: 'Nou, maar volgens mij heb ik volgens de grondwet recht op geestelijke begeleiding van het geloof dat ik aanhang. En als u mij dat niet wilt geven, dan ga ik naar de rechter.' Hij heeft er een rechtszaak van gemaakt en de rechter heeft de gedetineerde gelijk gegeven. De directeur van de gevangenis moest ervoor zorgen dat die gedetineerde een Boeddhist kon spreken, omdat hij daar inderdaad recht op had. Die directeur is toen wat gaan zoeken en is daarbij terecht gekomen bij het Rigpa centrum in Amsterdam, de school van Sogyal Rinpoche. Eric Soyeux is toen begonnen gesprekken te voeren met de gedetineerde en zo werd hij de eerste Boeddhistisch geestelijk verzorger in Nederland. Ik weet niet precies hij vaak hij die man sprak, en denk zo'n beetje een keer in de twee weken of een keer in de maand. Maar op een gegeven moment vroeg de gedetineerde aan Eric: 'Word je hier ook voor betaald?' 'Nee,' antwoordde Eric, 'ik doe dit op vrijwillige basis.' Waarop de gedetineerde zei: 'Maar de dominee, de pastor, de imam, de humanist, die worden allemaal wel betaald, dus ik vind eigenlijk dat jij ook betaald moet worden.' Hij vroeg dat aan de directeur en die zei: 'Nee, daar heb

ik helaas geen geld voor, dat valt buiten het budget.' De gedetineerde stapte vervolgens weer naar de rechter, die hem opnieuw in het gelijk stelde. De directeur van de gevangenis kreeg de opdracht om de Boeddhistisch geestelijk verzorger te gaan betalen. En zo werd Eric Soyeux de eerste betaalde Boeddhistisch geestelijk verzorger van Nederland.

Dit is dus een zeer gedreven en vasthoudende gedetineerde, die overigens niet Boeddhistisch was opgevoed, maar zich daar later wel zeer serieus mee heeft bezig gehouden en ook nu trouwens nog door mijn collega bezocht wordt. Hij dacht waarschijnlijk: 'Ik heb nog een lange tijd te gaan, laat ik er maar werk van maken.'

En dankzij deze gedetineerde hebben we nu Boeddhistische geestelijke verzorging in Nederland. Dus we hebben veel aan deze man te danken.

Ik vind het ook mooi dat het vanuit de gedetineerden begonnen is en niet, zoals vaak gedacht wordt, vanuit Boeddhistisch Nederland. Het is dus niet begonnen vanuit de gedachte: 'We moeten ook eens ziertjes gaan winnen in de gevangenis.' Ook de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) is erbij betrokken geraakt. De BUN heeft op een gegeven moment een werkgroep in het leven geroepen, de werkgroep 'Boeddhisme in de gevangenis'. Die werkgroep is Eric Soyeux gaan ondersteunen en heeft geprobeerd om het wat breder te maken. Vanuit de BUN is er dus wel het nodige aan gedaan, maar het begin is toch echt vanuit de gedetineerden gekomen.

Op een gegeven moment kwam Caroline Hissink erbij, dat is iemand van de Shambala, de school van Trungpa Rinpoche. Er is ook nog een vrouw bij geweest, van wie ik de naam niet meer weet, vanuit de Theravada traditie en toen kwam ik erbij vanuit de zen traditie. De anderen waren dus allemaal uit de Tibetaanse traditie. Daarna is Jacco van der Velde er nog bijgekomen, ook iemand uit de Tibetaanse traditie. Toen waren we moet z'n vieren. We hebben het een tijd met z'n vieren gedaan en op een gegeven moment is Eric Soyeux aan

een driejarenretraite begonnen. Daarmee viel Eric af en toen daarna ook Caroline Hissink afviel, waren Jacco en ik met zijn tweeën. Met zijn tweeën deden we het hele land. Dat maakt de spoeling wel een beetje dun. We komen op dit moment allebei zeker in vijftien gevangenissen. Dan begrijp je wel dat we niet vaak meer in een gevangenis komen. Toen ik begon, lukte het wel om een keer in de drie weken ergens te komen. Maar op dit moment is dat wel een keer in de zes weken en dat is natuurlijk veel te weinig. Maar het goede nieuws is, dat we er per 1 januari drie nieuwe collega's bij krijgen. Dan gaan we het land ook in regio's verdelen, want nu reizen we kris kras door het hele land, maar met z'n vijven kunnen we een mooie regioverdeling maken en dan kunnen we dus ook weer veel vaker komen.

Er is op dit moment geen opleiding voor dit werk. Ik ben dit werk gaan doen op grond van het feit dat ik al heel lang met Boeddhisme en met zen bezig was. Ik heb ook nog psychologie gestudeerd, dat is ook nooit weg.

Maar als het goed gaat, begint er per 1 september volgend jaar een officiële opleiding Boeddhistisch geestelijk verzorger aan de VU in Amsterdam. Daar wordt in ieder geval aan gewerkt. Of het doorgaat is nog de vraag, maar met een beetje geluk kun je dus vanaf volgend jaar studeren voor Boeddhistisch geestelijk verzorger. Dat is dan natuurlijk niet alleen voor de gevangenis, maar ook voor bijvoorbeeld de gezondheidszorg.

Neemt de vraag naar Boeddhistisch geestelijk verzorgers toe?

De vraag wordt natuurlijk ook een beetje bepaald door het aanbod. Ik ben nog nooit naar een gevangenis geweest zonder daarvoor gevraagd te zijn. We gaan alleen als we gevraagd worden. Dat is wel het uitgangspunt. Maar als er in een inrichting eenmaal een gedetineerde is die naar een Boeddhist vraagt, dan kom je daar en dan blijken er altijd wel meer geïnteresseerden te zijn. En als ik daar ben hang ik ook wel eens een A4-tje op, op de afdelingen, waarop staat wie ik ben en

wat ik doe, en dan dikt dat wel aan, dan groeit dat wel. Het zijn niet altijd verstokte boeddhisten. Vaak zijn het mensen die zeggen: 'Ja, dat boeddhisme, dat heb ik altijd wel interessant gevonden. En nu ik dan toch vastzit, laat ik me er dan maar eens in gaan verdiepen.' Meestal begint het dus vrij open, vrij vaag. Vaak komen mensen ook af op de oefening van meditatie, omdat ze denken: 'Volgens mij kan ik daar wel wat aan hebben' of 'Ik wil een beetje rust in mijn hoofd.' Vergelijkbaar met de manier waarop mensen buiten gevangenissen met meditatie beginnen. Soms zijn ze ook meer in de filosofie geïnteresseerd.

De BUN heeft de BZI opgezet, de Boeddhistische Zendende Instantie. Van daaruit worden de Boeddhistisch geestelijk verzorgers gezonden, zoals de katholieke kerk de pastores zendt en de protestante kerk de dominees. De BZI is het officiële lijntje dat ook verantwoordelijk is voor wie er een zendingsbrief krijgen. Daarnaast is er het Ministerie van Justitie. Wij werken voor het Ministerie van Justitie. Het Ministerie kijkt of wij geschikt zijn voor dit werk en de BZI kijkt of we ook nog een beetje Boeddhist zijn. We hebben een ambt en we zijn een ambtenaar. We hebben tot nu toe dit werk als zelfstandigen gedaan. Ik was zzp'er, zelfstandige zonder personeel. Maar sinds 1 juni van dit jaar zijn we officieel ambtenaar.

En sinds ongeveer een jaar hebben we een coördinator, Varamitra, van de Friends of the Western Boeddhist Order. Varamitra zit in Den Haag, op het hoofdkantoor en behartigt daar onze belangen. Hij heeft onder andere de drie nieuwe collega's aangenomen en hij is ook bezig geweest met het van de grond komen van die opleiding.

Hoeveel Boeddhistische boeven zijn er nou?

Er zijn niet zoveel boeven die Boeddhistisch opgevoed zijn. Er is natuurlijk een aantal Chinezen, en er zijn mensen uit Thailand en Mongolië, die een Boeddhistische achtergrond hebben. Maar meestal zijn het toch Nederlanders, of andere Europeanen, die geïnteresseerd

zijn in het Boeddhisme. Sommigen zijn ook al buiten de gevangenis met het Boeddhisme bezig geweest, maar dat zijn er niet zoveel. Het precieze aantal weet ik niet. Ik heb mijn cliënten vorig jaar met kerst allemaal een kaartje gestuurd en toen heb ik dertig kaarten verstuurd. Mijn collega's hadden er ook ieder een stuk of dertig. Toen waren we nog met zijn drieën, dus het zullen er misschien honderd geweest zijn. Die zitten dan wel verspreid over heel Nederland.

Wat voor soort gesprekken voeren jullie met elkaar?

Dat verschilt. We hebben persoonlijke gesprekken, vergelijkbaar met daisan. En daarnaast heb ik ook meditatiegroepjes. Dat zijn dan kleine groepjes van 3 tot 6 mensen. Bij wijze van uitzondering heb ik één keer een groep van 18 mensen gehad. We zitten dan in de stilteruimte of in de kerkzaal. Soms is het een hele mooie ruimte, met kussens en matten – die heb ik dan kunnen aanschaffen van het geld van de inrichting – en een andere keer zitten we ergens in een vergaderzaaltje op vloerbedekking tussen de koffievlekken. Dan is het een beetje behelpen. De omstandigheden verschillen dus heel erg per inrichting.

De persoonlijke gesprekken kunnen eigenlijk overal over gaan. Vroeg of laat komt in de individuele gesprekken het delict altijd wel ter sprake.

Hoe zit het met taal?

Ja, er zitten natuurlijk ook heel veel buitenlanders in de gevangenis. Meestal is er wel een weg te vinden met Nederlands of Engels of een beetje steenkolen-Duits of Frans. Maar Mongools bijvoorbeeld word lastig. Dat speelt eigenlijk vooral in de detentiecentra. Wij komen ook in detentiecentra, waar dus alleen maar buitenlanders zitten, die daar niet zitten voor een crimineel verleden, maar alleen omdat ze geen papieren hebben.

De eerste keer dat ik naar een detentiecentrum ging, vroeg ik me af: 'Wat moet ik hiervan bakken?' Want de taal was een groot probleem,

Engels spreken ze niet, dus je kunt eigenlijk niet met ze praten. In een één-op-één gesprek kun je soms wel met de tolkentelefoon werken.

Maar ik heb er toch een manier op gevonden, via de boeddhistische rituelen, waar ik dan opeens weer heel dankbaar voor ben. Want dan heb je een Boeddhabeeldje waar je een wierookstokje voor kunt aansteken, je kan buigingen maken, je kan wat sutra's reciteren. Ik draai ook vaak de cd van Ton Lathouwers met sutra's op Russisch-orthodoxe muziek en ik heb een cd met Mongoolse muziek gevonden, waar het 'Om mani padme hum' op bleek te staan. Dus zo kan je toch wel wat doen. Ik vertel soms ook wel eens korte Boeddhistische verhalen. En als ik dan geluk heb, is er één iemand die een beetje Engels spreekt en die dan het verhaal in het Mongools of het Chinees kan vertalen. Ik had in het begin een groep met Mongoolse vrouwen en daar had ik koffie en gevulde koeken voor geregeld. En dan werd er eerst uitgebreid gekletst en gelachen. Het was allemaal heel gezellig en op een gegeven moment keek een van die vrouwen mij dan aan en zei: 'Nou, we zijn klaar en je kan beginnen!' Dat waren hele leuke bijeenkomsten met Mongoolse muziek en wat buigingen. Ze spraken wel drie woorden Engels en dan vertelde ik een kort Boeddhistisch verhaaltje, waarna ze weer uitgebreid met elkaar gingen kwekken over wat ik dan gezegd zou hebben. Dus zo wordt het al met al toch een hele mooie bijeenkomst, hoewel je dus qua diepgang in de gesprekken niet ver komt.

Mediteer je met alle gedetineerden?

Meditatie breng ik eigenlijk altijd wel in, zowel in groepen als individueel. En het hangt een beetje af van de persoon die ik voor me heb, hoe goed dat gaat. Vaak is het met twintig minuten wel op. Sommigen bouwen ook echt wel een meditatiepraktijk op. Die zitten iedere dag in hun cel, minstens een half uur en sommigen daarvan zeggen dat ze wel een paar uur op een dag zitten.

Krijgen die gedetineerden ook een andere kijk op de situatie, op het verleden?

Ja, dat gebeurt zeker wel. Niet altijd natuurlijk, maar ze zijn er wel. Laatst had ik aan iemand een boek Joko Beck uitgeleend, en hij vertelde mij dat hij door dat boek anders tegen zijn leven was gaan aankijken. 'Ja', zei die gedetineerde daarbij, 'mijn vriendin had toch gelijk.'

Zie je ook een verandering in de manier van leven?

Dat levert soms wel een spanningsveld op. Mensen willen vaak hun leven wel over een andere boeg gooien, maar dat is natuurlijk best lastig. Want hoe doe je dat? Zeker als ze weer buiten komen en weer tussen dezelfde mensen terecht komen, gaan ex-gedetineerden al heel gauw weer op het verkeerde pad. Een meditatiepraktijk of één keer in de week een zenbijeenkomst bezoeken, kan wel helpen om het ook daadwerkelijk te doen. En dat gebeurt ook wel.

Heb jij nog contact met ex-gedetineerden?

Nee, wij mogen geen contact meer hebben met mensen als ze buiten zijn. En dat is ook om ons te beschermen. Want voor je het weet heb je allemaal foute vrienden, die zeggen: 'Ik heb nog een hele goede computer voor je.' Het kan natuurlijk wel gebeuren dat iemand ons centrum komt bezoeken. Voor een dominee geldt dat ook, er is altijd de mogelijkheid dat de ex-gedetineerde in zijn kerk komt. Maar dat is tot nu toe bij mij nog niet gebeurd.

Hoe ga je om met de schrijnende situatie in detentiecentra?

De detentiecentra maken maar een klein deel uit van mijn totale werkveld, maar ik vind ze het lastigst. Het enige wat ik kan doen met de mensen daar, uit Mongolië, China, Tibet, Japan en Nepal, is een bijeenkomst houden en dat geeft dan hopelijk een beetje verlichting, lucht, iets positiefs. En dat is het. Dat kan ik doen, en dat is een drupel op een gloeiende plaat.

Moeten jullie rapporteren aan het Ministerie van Justitie en wat verwacht men daar van jullie?

Ze willen weten wat wij doen. Of we individuele gesprekken hebben gehad, en zo ja, hoeveel; of we groepsgesprekken hebben gehad en zo ja, hoeveel. Maar inhoudelijk hebben we een ambtsgeheim en dat is eigenlijk de kern van ons werk. In de middeleeuwen had je de kerk als vrijplaats. Als je achtervolgd werd en je vluchtte naar de kerk, kon je niet meer gepakt worden, ook niet door de autoriteiten. Daar was je gewoon vrij. En in feite zijn wij een soort vrijplaats in de gevangenis. De gedetineerden kunnen daar vrijuit praten. Ze worden daar niet gepakt op hun woorden. Wat ze ook zeggen, het blijft geheim. Dat is heel bijzonder. Wij zijn voor de gedetineerden eigenlijk de enige personen, bij wie zij vrijuit kunnen spreken. Het is de enige gelegenheid, waarbij ze zeker weten dat het aan niemand wordt doorverteld.

Staat dat ambtsgeheim ter discussie?

Het staat in zoverre ter discussie dat met enige regelmaat vanuit de gevangenis wordt gevraagd: 'Hoe zit dat nou eigenlijk met jullie geestelijk verzorgers, gaan jullie nog wel eens rapporteren?' En elke keer moeten wij dan antwoorden: 'Wij rapporteren niet.' Steeds weer moeten we het punt verdedigen dat het ambtsgeheim de essentie van ons werk is. We moeten daar alert op blijven, het steeds blijven verdedigen en die essentie koesteren.

Zijn er wat jou betreft situaties denkbaar, waarbij je een uitzondering zou maken op het ambtsgeheim?

Alles wat wij bespreken is geheim, maar wat mij betreft is er één uitzondering, en dat zeg ik vantevoren ook tegen de gedetineerden: als ik weet dat de gedetineerde een mes in zijn cel heeft weten te smokkelen en hij van plan is om dat te gebruiken, dan ga ik wat doen. Als ik een mensenleven kan redden, houd ik niet mijn mond dicht.

En als het informatie over een onopgeloste misdaad betreft?

In zo'n situatie, of als er iemand onterecht vastzit voor een moord die mijn cliënt heeft begaan, dan hangt het van mijn geweten af wat ik doe. Ik ben niet verplicht het te melden, want ik heb ook een verschoningsrecht. Als de rechtbank mij iets vraagt, kan ik me daarop beroepen. Het hangt dus helemaal van mijn geweten af wat ik doe. Ik zou sowieso eerst proberen om de gedetineerde ervan te overtuigen zelf actie te ondernemen. En eventueel zou ik, als hij dat niet doet, kunnen besluiten om iets te doen. Daar zou ik hem dan wel eerst over informeren. Maar dat is nog niet voorgekomen.

Wat zijn dan eigenlijk de grenzen van het beroepsgeheim?

In principe is het een beroepsgeheim. Maar er zijn hoge uitzonderingen denkbaar. Die openheid moet je naar mijn mening wel houden. Maar het uitgangspunt is uiteraard het beroepsgeheim.

Leggen jullie ook een eed af?

Die hebben we nog niet afgelegd, maar ik vermoed dat wij – nu we ambtenaar zijn – dat in de loop van het volgend jaar – als die drie nieuwe collega's erbij zijn gekomen – zullen gaan doen.

Kun je iets meer vertellen over de gesprekken met de gedetineerden, met name als het gaat over het delict.? De pastor kan zeggen: Ik schenk je vergeving.' Hoe ga jij daarmee om?

Soms zegt een gedetineerde: 'Er staat weer een verhaal over mij in de Telegraaf of de Panorama.' En als ik dat dan wel eens lees, dan zijn dat verhalen over 'De slachter van Amsterdam', 'het beest van Breda', 'het monster van Rotterdam.' Zo worden die mensen beschreven. Maar dat beest blijkt dan toch een mens te zijn.

En wat mij betreft is dat ook altijd het uitgangspunt van de gesprekken: er zit hier een Boeddha tegenover mij. De mens – die dan weliswaar iets verkeerd heeft gedaan –, de Boeddha, staat voor

mij voorop. En het is mijn bedoeling om daar naast te gaan zitten en met hem te beginnen aan een zelfonderzoek. Meditatie is toch voor een groot deel zelfonderzoek. 'Turn your light inward,' zegt Dogen. In eerste instantie ga ik naast de gedetineerde staan voor een eerlijk zelfonderzoek. En in de loop van dat proces komen er dan misschien momenten, waarop ik tegenover de gedetineerde ga staan en zeg: 'Ja, maar hier ben ik het toch niet helemaal mee eens.' Of: 'Hier zie ik het toch anders.' Om daarmee ook confronterend te zijn. Of tegengas te geven. Maar vanuit een proces waar ik in eerste instantie naast iemand sta.

Iemand vroeg eens aan Bram Moszkowicz: 'Hoe kan je het nou met je geweten verenigen om al die grote criminelen te verdedigen?' Waarop hij antwoordde: 'Ja, maar ik verdedig ook niet de misdaden, ik verdedig de mens.' En je kan van Moszkowicz vinden wat je wil, maar hier had hij toch wel een punt. De mens is het altijd waard om verdedigd te worden en de mens is het altijd waard om mee in gesprek te gaan.

Want ik merk wel dat de scheidslijn tussen de mensen die binnen zitten en de mensen die buiten zitten, flinterdun is. En het is wel heel prettig om te denken: 'De slechte zitten binnen en de goeie lopen buiten,' maar zo is het niet. Ik kom zoveel mensen tegen, waarvan ik denk: 'Hoe komt die hier terecht?' Het verschil tussen mij en die gedetineerde is veel minder groot dan ik wel zou willen. Ze zijn net een grens overgegaan, waar ik gelukkig net gestopt ben. Er zijn natuurlijk ook diehard criminals. Maar er is ook een heel groot grijs gebied. Laatst hoorde ik iemand bij een lezing zeggen: 'Als iemand anders iets verkeerd doet, ben ik al heel snel geneigd te denken dat dat een slecht mens is. Maar als ik zelf iets verkeerd doe, dan wijt ik het aan de omstandigheden.' En iemand anders zei: 'Dader en slachtoffer zijn ook etiketten. In de natuur komen ze niet voor.' Het is niet altijd zo zwart-wit. En de daders zijn ook vaak slachtoffers.

Wat is in essentie het verschil tussen de Christelijk geestelijk verzorger, de imam en de Boeddhistisch geestelijk verzorger?

Ik denk dat het alledrie waardevol is en kan zijn. Wij Boeddhisten hebben natuurlijk als extra de meditatie te bieden. Dat vind ik heel mooi. Het is een hele praktische oefening die iets doet, een waardevol hulpmiddel.

Hoe zit dat met karma? Voor de Christenen is er vergeving mogelijk en kan je zo uit de hel blijven, maar vanuit Boeddhistisch oogpunt kun je niet aan je karma ontsnappen.

In die hel komen ze sowieso wel. Voor veel gedetineerden is het, zeker als het de eerste keer is, een hele traumatische gebeurtenis om in de gevangenis te komen. En vaak is daar dan ook nog een traumatische gebeurtenis aan voorafgegaan. Dat was dan natuurlijk wel de gebeurtenis waar zij dader waren. Maar als je slachtoffer bent, staan er meteen vijf psychologen klaar om je op te vangen en te begeleiden, terwijl de dader in een cel wordt geworpen. Als hij pech heeft, kan dat dan ook nog een isoleercel zijn, waarbij hij mogelijk in de eerste weken of maanden helemaal niemand spreekt. Dan ga je wel door een hel. Iedereen die wel eens een sesshin heeft gedaan, weet dat je dan behoorlijk op jezelf teruggeworpen kunt worden. Nou, als je daar alleen in je cel zit, dan is dat een sesshin in het tienvoudige. Dan word je op jezelf teruggeworpen op een manier, waar de honden geen brood van lusten. Maar dat levert soms dan ook geweldige verlichtingservaringen op. Ik kom grote mystici tegen in de gevangenis. Mensen die echt op de bodem geweest zijn. Daar heb je niets meer te verliezen. En dan komen ze hun ware zelf wel tegen. Dat is soms ook van een grote schoonheid. Dat mensen zeer diepgaande ervaringen hebben.

Zie je daarna een grote verandering in het karakter van die mensen?

Ja, sommigen vertellen me: 'Mijn familie herkent me niet meer. Ze zeggen dat ik een ander mens ben geworden.'

Wordt de hel van de gevangenis daarmee dan in tweede instantie een geestelijke bevrijding?

Dat kan gebeuren. Niet altijd natuurlijk, maar ik heb wel voorbeelden gezien van mensen die door een hel gaan, en daardoor een grote geestelijke bevrijding meemaken.

Heeft de mogelijkheid om de traumatische ervaring om te zetten in een bevrijdingservaring iets met het Boeddhisme te maken?

Dat is een diepmenselijke ervaring. Die kun je later Boeddhistisch of Christelijk of anders gaan inkleuren, maar het blijft een diepmenselijke ervaring. In iedere religieuze traditie kom je de ervaring van de grote dood en van de wederopstanding tegen. En als je daar in je isoleercel de grote dood sterft, maak je ook de wederopstanding mee en dat zijn universele mystieke ervaringen, waar ook veel gedetineerden doorheen gaan.

Kun je het vergelijken met een langdurige retraite?

Nou, een langdurige retraite is wel een ander verhaal dan een paar jaar in de gevangenis, hoor. Mediteren in de gevangenis is ook niet zo simpel. Want je buurman zet zijn reggae heel hard aan. Of hij begint op de muur te bonken. Ga maar eens zo zitten, dat is niet eenvoudig.

Wat kun je tijdens de individuele gesprekken doen om de gedetineerden te steunen in het proces van zelfreflectie?

Soms hebben mensen zelf al heel erg een spoor te pakken. Ze hebben al bepaalde ervaringen gehad of hebben een sterk verlangen om een andere kant op te gaan of zich meer bezig te houden met zaken als Boeddhisme en meditatie. Soms gaat het gesprek ook over het delict en wat ze daarmee moeten. Dan komen ook vergeving en schuld aan de orde en de vraag hoe daarmee te leven. Het is niet makkelijk om te leven met: 'Ik, een moordenaar.'

Dus, wat kan ik daar doen? Een klankbord zijn. Het luisteren is een heel groot deel van het werk.

Broeder en zenmeester Jef Boeckmans heeft me wel eens verteld dat hij als jonge monnik een mentor had, waaraan hij tijdens de gesprekken die zij eens in de zoveel tijd met elkaar hadden van alles en nog wat vertelde. En die mentor zei nooit iets terug. Jef zei daarover: 'Het was wonderbaarlijk hoe goed dat werkte.' Dat vond ik zo'n mooi verhaal. Soms doe ik dat in de gevangenis ook. Het doet al zo veel om een klankbord te zijn en echt naar iemand te luisteren. Ik geef natuurlijk ook wel dingen terug. Zo heb ik geleerd om terug te geven wat het met mij doet. Dan zeg ik bijvoorbeeld: 'Ik word wel een beetje misselijk van jouw verhaal.' Of: 'Nou, jij bent geen lieve jongen zeg, ik ben blij dat ik jou niet in het donker ben tegengekomen.'

Heb je wel eens contacten met gedetineerden afgebroken omdat je het te bedreigend vond worden?

Ik ben eigenlijk nooit bang geweest. Wel heb ik eens iemand gehad waarbij ik echt niet wist wat ik ermee aanmoest. Gelukkig haakte die man zelf ook af. En daar was ik eerlijk gezegd niet rouwig om. Maar dat komt niet vaak voor.

Draag je een uniform of bijvoorbeeld je rakusu?

Nee, deze rakusu draag ik niet. Wel draag ik vaak zwarte kleding, maar dat doe ik sowieso. Ik heb wel eens een blauwe maandag een Boeddhabeeldje om gehad, vanuit de gedachte: 'Dan kunnen ze zien dat ik van de Boeddha ben,' maar dat heb ik ook gauw weer afgedaan. En omdat we niet zo vaak komen in inrichtingen, herkennen de bewaarders ons ook niet altijd. Dus soms sta ik voor zo'n dichte deur en dan komt er een stem uit de luidspreker: 'Wat is je celnummer?'

Wat doet het met jou?

Ongetwijfeld heel veel. Ik kan er niet precies de vinger opleggen wat het met me doet, maar het geeft mij ook heel veel. Bijvoorbeeld als mensen echt diepgaande ervaringen hebben. Dan ga ik met een heel dankbaar gevoel naar huis. Soms kom ik jongens tegen die tussen de

twintig en de dertig zijn, en die vertellen mij dingen, waarbij ik denk: 'Toen ik vijftig was, had ik daar geen idee van. En dat zien zij allemaal!' Dan sta ik helemaal paf. Dus dat zijn kadootjes.

En de nood is natuurlijk hoog in de gevangenis. Het gebeurt regelmatig dat de gedetineerden, als we met een groepje gemediteerd hebben, me allemaal na afloop een hand komen geven. Dat is mij bij een cursus in Amsterdam nog nooit gebeurd. Ik merk ook iedere keer dat ik veel belangrijker ben dan ik denk. Na mijn bezoek geef ik altijd door op welke dag ik weer zal komen, en dat wordt dan genoteerd. En als ik dan een dag later kom, krijg ik meteen te horen: 'Ja, waar was je nou!' Op dat moment besef ik weer dat het voor de gedetineerden veel belangrijker is dan ik soms in de gaten heb. Het is heel belangrijk dat ze een uurtje kunnen zitten en ook dat ze stoom kunnen afblazen. Er wordt heel veel gemopperd over wat er allemaal mis is in de gevangenis. Het eten is niet goed, de bewakers zijn niet terwille en dit en dit en dit. Een beetje stoom afblazen lucht al op. Wat het met mij doet. Over het algemeen kan ik het aardig dáár laten. Maar soms is het zo droevig of zo gruwelijk. Als ik dan thuiskom, zegt mijn vrouw: 'O, ik zie het al.' Dan heb ik zoveel zwaarte en verdriet bij me, dat ik het niet achter kan laten. Dat gebeurt soms. Gelukkig niet vaak.

Maar daar hebben we dan gelukkig weer supervisie of intervisie voor. De afgelopen jaren hebben we intervisie gehad met de rabbi's samen. Dat was ontzettend leuk. We waren met drie Boeddhisten en vijf rabbi's. Het is heel prettig, als je dingen met elkaar kan delen, ook de rottigheid die je tegenkomt en hoe je daarmee omgaat.

Verwijs je wel eens gedetineerden door naar andere hulpverleners, zoals maatschappelijk werkers?

Je moet oppassen dat je geen maatschappelijk werk gaat doen. Maar ook daarvoor geldt; dat mogen wij niet. Wij mogen geen briefjes meenemen, geen pakjes bezorgen. Niet kleren ophalen bij moeder.

Want dat wordt soms wel gevraagd. Wil je die brief voor mijn moeder meenemen? Nee dus.

Waar ligt de grens tussen Boeddhistische geestelijke verzorging en psychotherapie?

Dat loopt soms in elkaar over. Die grens is niet altijd zo duidelijk. Wel duidelijk is dat ik altijd op het verhaal inga vanuit de Boeddhistische gedachtegang. Maar het heeft soms ook een therapeutische kant.

Zijn er ook psychotherapeuten in de gevangenis?

Ja, maar die zijn er vaak meer voor de diagnostiek dan voor behandelingen. In tbs-klinieken wordt natuurlijk wel weer meer aan behandeling gedaan. Wij komen ook in tbs-klinieken.

Zijn er contra-indicaties voor meditatie?

De enige echte contra-indicatie voor meditatie is psychose. Als je echt psychotisch bent of daar tegenaan zit, dan kun je het beter niet doen. Je moet het natuurlijk wel in de gaten houden, maar als mensen echt psychotisch zijn, komen ze niet bij ons.

In Amerika wordt actief gewerkt aan het opzetten van algemene meditatieprogramma's voor gevangenen. Is dat ook denkbaar in Nederland?

De film 'Doing time, doing vipassana', laat een gevangenis in India zien, waar tiendaagse vipassanaretraites zijn gehouden met grote groepen gedetineerden, soms honderden tegelijk. Dat heeft natuurlijk wel een impact. Daar gebeurt echt wat. Zo ver zijn wij helaas nog niet in Nederland. Ik heb een keer één dag gedaan, dat was al heel wat. Maar ik heb wel die film laten zien in een paar gevangenissen, en daar kwamen veel mensen op af. En laatst heeft de BOS de film 'The Dhamma Brothers' uitgezonden, dat gaat over vipassanatrainingen in een Amerikaanse gevangenis. Hopelijk gaat het in Nederland ook van

de grond komen. Ik heb in ieder geval allebei de films al laten zien.

Er zou veel meer kunnen gebeuren, want zoveel gebeurt er nu niet in de gevangenis. Het is eigenlijk heel jammer dat die tijd in de gevangenis niet veel beter benut wordt. Wij vinden het nu raar dat ze in de middeleeuwen je hand afhakten als je een brood had gestolen, maar ik kan me voorstellen dat ze over tweehonderd jaar zeggen: 'Toen zetten ze mensen gewoon jarenlang vast in een hok, hoe kwamen ze op het idee!'

In hoeverre is je eigen beoefening veranderd door alle ervaringen die je door je werk in de gevangenis hebt opgedaan?

Mooie vraag. Dat zou ik nu zo snel niet even kunnen zeggen.

Dan moet je nog maar een keer terugkomen.

Graag, dat zou ik leuk vinden.

EVA BOOMSLUITER

'We zien de pioenroos als in een droom. We zien de bloem, de vogel, de ander niet echt. We zien ze omhuld met dingen en gevoelens die er niet zijn.'

HAKUIN EKAKU(1689-1769)

PRUMENTIJD

In onze tuin staat een pruimenboom. Al vijftien jaar. Het is een reine-claude. Na de aarzelende beginjaren draagt de boom haar vruchten inmiddels overvloedig. De pruimen variëren in kleur van groen tot geel. Het vruchtvlies is stevig, de pit laat makkelijk los. Ze smaken uitzonderlijk lekker. Bij terugkomst van de sesshin in Cadzand deze zomer ligt de grond onder de boom bezaaid met pruimen. Ze zijn er door een flinke windvlaag uitgeblazen, want het heeft gestormd tijdens onze afwezigheid. En aangezien pruimpjes zich niet 'vastgrijpen' vallen ze gewoon naar beneden. Van veel pruimen zijn de jasjes opengescheurd. Ze hebben rafelige bruine randjes. Wespen hebben de pruimen voorgeproefd en goed bevonden.

Pruimen zijn verbonden met Hemmie (1955-2009). Vorig jaar schreven we elkaar regelmatig over de wind, het werk op het land en over de pruimen. Half mei schrijft hij: 'de zon schijnt weer fel en het waait om het huisje. De boer heeft net ingekuuld, altijd spannend met dit weer. Hoesten en moeheid maar vandaag gaat het gelukkig.' En kort daarna: 'vandaag schijnt de zon hier en het waait niet zo heerlijk'. De wind was voor Hemmie een factor van belang; letterlijk lucht gevend.

Half juli is hij al met de pruimen aan de gang: 'met mij is het weer wennen aan de volgende fase: minder energie en minder adem. Zeer rustig blijven en Sonja het werk laten doen. Het is klote en het is zo. Pruimenjam maken. Ik ontpitten en zij de rest.'

EEN STORMMAGTIGE SESSHIN IN WEST-ZEEUWS-VLAANDEREN¹

Het thema van de sesshin is een tekst van Hakuin: 'the Four Ways of Knowing of an Awakened Person'.² Deze tekst gaat over de vier wijsheden en de drie lichamen: dharmakaya, sambhogakaya en nirmanakaya. De vier wijsheden zijn: de grote spiegelwijsheid en dharmakaya: dat is de zuiverheid van geest dwars door de conceptuele werkelijkheid heen. De verpulvering van het onderscheidmakende denken op basis van onze oordelen en voor- en afkeuren. De wijsheid van gelijkheid en sambhogakaya, het vreugdelichaam. Alles is Boeddhanatuur. De derde wijsheid is met een zuivere geest zien dat groen niet hetzelfde is als geel, dat jij en ik verschillen. De wijsheid van perfect handelen tenslotte is bevrijdend handelen vanuit een weten wat de situatie nodig heeft. Dit is de vrijheid van nirmanakaya, het transformatielichaam. Al onze gewoontepatronen worden hier doorbroken. We springen uit onze ingesleten groeven de vrijheid tegemoet; vrij zijn is onvoorspelbaar zijn.

Ik was zelfs nog niet in de zendo geweest toen ik al meteen een onaangename ontmoeting had. Opnieuw werd ik bevestigd in mijn kwelling van de laatste jaren: de hel dat zijn de anderen. Die eerste ervaring en daarna nog zo één zullen totaal en overrompend kanten. Een enorme vrijheid was het gevolg. Grote vreugde. Tijdens zazen kon ik bijna niet meer stilzitten. Het begon met borrelen in mijn buik en vervolgens moest ik me bedwingen om het niet uit te schreeuwen en uit mijn fysieke beperkte lichaam te breken: als een reine-claude pruimpje in een te klein jasje dat spontaan openbarst om verder te rijpen. Ja, ik kon wel juichen van geluk en vrolijkheid. Hoe is dat zo gekomen?

¹ De sesshin is georganiseerd door Zen Sangha België o.l.v. Frank De Waele Sensei

² Low, Albert. 'Hakuin on Kensho: The Four Ways of Knowing. Shambhala Publications, 2006

OPENHEID, DE WIND EN IRRITATIE

Het stormt rondom de zendo als we tijdens het Dharma-onderricht oefenen in het ons openen voor de oneindige ruimte in onszelf. De ramen worden bijna uit hun kozijnen geblazen. Het plafond van de zendo kraakt. Buiten zwiepen de takken van de bomen alle kanten op: ze vallen op de grond of scheuren en blijven hangen. Het regent pijpenstelen, als een moesson.

Meestal werkt geen enkele oefening. Ik ben me teveel bewust van mijn aanwezigheid te midden van de aanwezige anderen. Hoe wonderlijk dat het deze keer wel lukt.

Dan de oefening om ons te openen voor de alomtegenwoordige wind. Toen het lukte om mij te openen voor de wind waaide zij dwars door me heen; geen scheiding tussen de wind en mij. De wind en ik zijn één. We versmelten: ik ben de wind. Daarna de oefening in het oproepen van ervaren irritatie en die vanuit oneindige openheid in onszelf laten opkomen.

Het oproepen van irritatie kost geen enkele moeite. De dag tevoren werd ik overvallen door een hevige irritatie, die onmiddellijk het bekende gedrag tot gevolg had. En dat was niet bepaald ingegeven door liefdevolle vriendelijkheid. En nu de wonderlijke ervaring: de mix van ergernis en kwaadheid gaan dwars door me heen. Er is geen begrenzing tussen mijn irritatie en degene die mijn irritatie opwekt. Sterker nog, de irritatie wordt zacht als boter en verdwijnt als sneeuw voor de zon. Een helende openheid gepaard aan helder zien ontvouwt zich. Heel anders dan de irritatie die onmiddellijk gepaard gaat met een reactie die ontstaat, doordat we er zelf tussen zitten. We doen er iets mee op basis van eerdere ervaringen, kwellingen en demonen. Ik ervaar het en zie dat het zo werkt.

ALLEEN-MAAR-ZIEN

Ons lichaam kan zowel onze gevangenis zijn als de poort naar openheid. Tijdens de begeleiding van de oefening blijkt het woord 'naakt'

een schot in de roos. In het 'naakt zijn' valt mijn bewustzijn van lichaam en denken weg. 'Drop body and mind' waar ik al zolang naar verlang wordt mij in de schoot geworpen, hier en nu. Maar heel anders dan ik had bedacht. Van tevoren kunnen we niet weten hoe het eruit gaat zien. Toch ontkomen we er bijna niet aan om er een plaatje van te maken. Zo zitten wij in elkaar.

Mijn lichaam zit mij danig in de weg. Mijn rakusu zit mij in de weg. De ander zit mij in de weg. Kortom alles en iedereen zit ons bij tijd en wijle in de weg. De helderheid van zien is dat juist DIT het Pad is. Dit is de Weg die we gaan. Hier gebeurt het. Met dank aan degenen die onze irritatie opwekken en ons onaangenaam treffen door hun doen en laten.

Het probleem ontstaat juist als we de niet zo prettige en moeilijke zaken van ons leven uit de weg gaan. Dan blijft de vulkaan, die wij ook zijn, smeulen. Maar ze zal uitbarsten, op onverwachte momenten. Het is onze beoefening om dat te zien: Hoe ga ik om met de moeilijkheden in mijn leven? Hoe bejegen ik de ander? Welke emoties roepen ze op? Dát is Dogens 'to study the self'! Het is kijken hoe we reageren, kijken naar onze emoties, kijken naar ons eigen doen en laten. Niet weggijken maar kijken, dwars door de pijnlijke heil heen. Alleen-maar-zien. Dat is tevens het begin van het bevrijden van alle levende wezens.³ Ze worden bevrijd uit de kluisters, waarin ik ze heb vastgezet.

AAN HET WERK!

We kunnen op elk moment in elke situatie openheid en irritatie of een andere emotie oproepen. Dat is het goud dat wij allemaal in handen hebben. Het is aanwezig in ieder van ons. We hoeven niet elders te zoeken. Het goud ligt te sluimeren diep in ons. Het naar boven halen is al onze demonen naar boven laten komen, want het zijn onze diepste kwellingen die onze verlichting in de weg staan. We houden ze

³ Let op, want dit is een grote valkuil: geen heiligengedrag. We zijn geen heiligen en als we ons toch zo gedragen dan heeft dit een averechts effect.

eronder en leven ermee. Dat maakt onze blik troebel en ons handelen verre van bevrijdend. Gevoelens van onveiligheid, irritaties, angsten, kwetsbaarheid, schaamte, het lichaam dat ons in de weg zit, kwaadheid: het is goud als ze eenmaal vanuit oneindige openheid aan de oppervlakte komen. Met dit goud moeten we aan de slag: subtiel met compassie en mildheid naar onszelf. Het is geen hoofdwerk. Het is als het werk van een goudsmid: ciselieren, met een klein hamertje al onze geconditioneerdheid en onze aversies bekloppen tot de zuivere vorm ontstaat.⁴

DE WIND EN ONZE PRAKTIJK

Tijdens de sesshin moest ik denken aan de bekende dialoog over 'the wind and the fan' uit de Genjokoan van Dogen. Eenmaal thuis kon ik het gesprekje tussen zenmeester Pao-ch'e en een monnik nog eens nalezen.

Terwijl zenmeester Pao-ch'e zichzelf koelte toewaait komt een monnik bij hem langs, die zegt: 'de natuur van de wind is dat zij altijd aanwezig is. Er is geen enkele plaats waar zij niet komt. Waarom zouden we dan een waaier gebruiken?' Pao-ch'e antwoordde: 'je weet alleen dat de aard van de wind is dat zij er altijd is. Je hebt de betekenis van elke plek bereiken nog niet begrepen'. 'Wat is de betekenis van elke plek bereiken?' vroeg de monnik. De meester wuifde zichzelf slechts koelte toe. De monnik boog diep.

De ware aard van de wind is dat zij er altijd is; dat is haar Boeddhanatuur (ons goud). De vraag van de monnik aan zenmeester Pao-ch'e is: aangezien iedereen de Boeddhanatuur heeft waartoe dient dan onze beoefening? Waarom zouden we een waaier gebruiken om onszelf koelte toe te wuiven? De monnik dacht dat de Dharma zich in ons toont zonder beoefening. Het is juist omdat de natuur van de wind haar voortdurende aanwezigheid is, dat het waait wanneer we een waaier gebruiken. Zonder te wapperen (onze praktijk, ciselieren) is de aanwezigheid van de wind latent en een lege huls.

4 Frank Sensei schonk me deze prachtige metafoer.

GENJOKOAN : DE STUDIEKLAS VAN NICO SENSEI

Ik neem er de tape van de studiekلاس over de Genjokoan van Dogen Zenji (de vierde bijeenkomst) nog eens bij.⁵ Het zit er allemaal in. 'To learn the Buddha Way is to learn one's self. To learn one's self is to forget one's self. To forget one's self is to be confirmed by all dharma's. To be confirmed by all dharma's is to cast off one's body and mind and the bodies and minds of others as well'. De toelichting van Nico laat aan duidelijkheid niets te wensen over: 'in deze regels heb je de hele praktijk. De Weg gaan is ons bewustzijn/ons denken en alles wat daarmee samenhangt bestuderen. Hoe onderzoek je jezelf? Niet door over jezelf na te denken. Door jezelf te vergeten worden we bevestigd door de dingen. Het is de wereld op je af laten komen en de dingen hun indruk op ons te laten maken dwars door alle interpretaties heen'. Het zijn nu voor mij geen woorden meer. Het is ervaring geworden. De vreugde over beoefening die werkt. Hoe gelukkig kan een mens zijn.

Inmiddels is het herfst. De bladeren vallen en het leven gaat haar eigen grillige, niet te vatten gang. De ene dag een straffe zuidwester en de volgende bijna windstil met een zonnetje.

Nog één keer Hemmie: 'Dat alles goed komt, dat geloofde ik nooit, tot ik kanker kreeg. Nu zie ik, ervaar ik en maak praktisch mee dat alles op zijn tijd er is. Zelfs de dood? Ik vertrouw en laat het over...'

MARJA DE GROOTE

5 Met dank aan Gerrit Hitzerd, die mij heeft voorzien van een batterij aan studiekلاس-tapes in de periode dat ik ziek, zwak en misselijk het bed hield.

Niets beters te doen dan op het kussen zitten

Jaap Gerritse dompelt zich onder in Japanse zenkloosters

Zijn liefde voor Japan met zijn zencultuur drijft Jaap Gerritse van klooster naar klooster. Hij is net terug van zijn tweede reis. De ene abt nam hem op sleeptouw door nachtelijk Tokio, de ander gaf hem het advies van zijn dromen. Inzicht viel hem toe. 'Zonder het ego is het leven niet waard geleefd te worden. En af en toe heb je een doorkijkje, een moment van verbazing.'

Het is prettig toeven in een boeddhistisch land. De compassie die mensen voor elkaar hebben is ongekend. Dienstbaarheid is daar een kunst. The dedication for the other person. De auto's zijn veel stiller dan hier, de straten veel schoner, geparkeerde auto's ontbreken in het straatbeeld, niemand laat zijn motor ronken bij het stoplicht. De fijnzinnige manier waarop in winkels alles wordt ingepakt hoef je in Nederland niet om te komen. De Bijenkorf is een boerengehuchtwinkel vergeleken met de warenhuizen in Tokio. De doekjes die Japanners om hun mond dragen zijn niet om zichzelf te beschermen tegen anderen, zoals westerlingen denken. Ze moeten de anderen beschermen tegen jouw bacillen.

Ik had Bukkokuji van te voren gebeld en zij hadden gezegd: belt u drie dagen van te voren nog eens, dan zullen we zien. Twee jaar geleden had ik bij dit klooster aangeklopt en ik kon blijven, hier heeft u uw futon meneer. Je moet ook mazzel hebben in het leven en openstaan voor het avontuur. Open voor wat zich aandient. Vaak gebeuren dan de mooiste dingen.

In Tokio ontmoette ik de broer van de leraar van Genpo Roshi. Hij heeft me het nachtleven van Tokio laten zien, ik ben met hem in een karaoke-bar terechtgekomen waar nooit eerder een witneus is gezien. Over zen hebben we het niet gehad.

Dus ik belde Bukkokuji drie dagen van te voren. De abt is er niet, kreeg ik te horen, we kunnen u niet ontvangen. Maar

dan moet je niet bij mij zijn. Ik ga natuurlijk toch. Ik kon niet blijven, ze stuurden me naar het klooster aan de overkant. Hosshinji. Daar konden mijn vrouw Ingrid en ik een week later terugkomen, om een sesshin mee te maken.

Hosshinji was vergeleken Bukkokuji, waar het nogal vrijgevochten is, helemaal in de plooi. Alles is daar het beste van het beste. Verfijning en eenvoud. Vijfentwintig monniken in de zendo, waar de stilte zo intens is dat het handen wringen, ten teken dat abt eraan komt, klinkt als het leegstorten van een vuilcontainer. Niemand spreekt, behalve verborgen achter een hand soms. Het blijven mensen. Ik heb daar wel geleerd: door niet praten leer je elkaar beter kennen dan door praten. Praten leidt af. Maar je kijkt natuurlijk wel, je wisselt blikken uit.

De maaltijden zijn subliem, gesubsidieerd door bedrijven. Te mooi om te fotograferen en dan moet je nog gaan proeven. Dan weet je helemaal niet wat je meemaakt. Zeven schotels, zeven bakjes, composities van vorm en kleur. Als dessert een recht opstaande aardbei, een halve banaan en een partje sinaasappel.

'We waren compleet onderdeel van de routine. Dat is wat ik wil: volledige onderdompeling. Zazen, kinhin, samu. Als samu heb ik in de tuin gewerkt, dat is bonsai in het groot. Daisan stelde niet veel voor, omdat de abt te oud is om mensen echt te woord te staan. Hij is in de tachtig. Als hij opstaat moeten drie monniken hem ondersteunen anders valt hij om. Je maakt wel je opwachting bij hem, maar de monniken hadden gezegd: vraag niet te veel. Ik weet niet meer wat ik tegen hem gezegd heb, maar zijn antwoord vergeet ik nooit: Please continue your practice. Geweldig. Dat was het enige wat ik wilde horen.

'In het klooster is mij een inzicht toegevallen. Pwhoeh, bedankt. Wie ik moet bedanken weet ik niet, maar toch: bedankt. In plaats van 'ik kijk' was het 'het ziet'. Ik heb het in mijn boekje opgeschreven. Het was echt voelen, geen twijfel meer mogelijk, zelf ervaren. Het gaat niet om wat al die kerels opschrijven, het gaat om wat je zelf ervaart. Ervaren dat het ego tot nul gereduceerd is.

Maar het ego is ook geweldig, het zet je steeds op het verkeerde been. Fascinerend. Zonder het ego zou het leven niet waard zijn geleefd te worden. En af en toe heb je een doorkijkje, een moment van verbazing. Wat ik meemaakte in het klooster was een verlichtingservaring. Verlichting is ook letterlijk verlichting: het leven wordt lichter, ballast valt van je af. Want het leven is natuurlijk lijden. Als ik in de trein zit, zie ik mensen die lijden. Ze lezen de Metro waarin staat wat mensen elkaar allemaal aan doen, ze zijn op weg naar hun kantoor waar ze de hele dag achter een computerscherm moeten zitten. Dat heb ik nooit hoeven doen, ik heb een groot deel van mijn leven als bassist gewerkt en dat hoop ik nog jaren vol te houden.

Ik hou van zitten in stilte, zoals het al duizenden jaren aan de gang is. Daar geloof ik in, het is een oud recept dat elke godsdienst kent. Daarom had de abt niets mooiers kunnen zeggen dan: Please continue your practice. Ik zit normaal gesproken ongeveer vier keer per week. Als ik 's ochtends een half uur zit, kleurt het mijn dag. Dat kun je niet echt zeggen, maar ik zeg het toch. Na het zitten stap ik op mijn fiets en ik fiets anders, hoewel ik tegen het verkeer in blijf fietsen.

Niet zitten is confronterend: je schuift het voor je uit, naar de middag toe, en aan het einde van de dag moet je constateren dat je niet gezeten hebt. Dat is het fascinerende: je doet iets niet, terwijl je weet dat het goed voor je is. Ik weet niet hoe dat zit, misschien kom ik daar nog achter. 't Zal wel met het ego en het verkeerde been te maken hebben. In ieder geval met prioriteiten. 'Ik heb wel wat beters te doen dan op een kussen zitten.' Dat kan iedereen begrijpen. Maar uiteindelijk is het: je hebt niks beters te doen dan op het kussen te zitten. Vele godsdiensten en filosofen raden het 'Ken u zelf' aan, maar het boeddhisme is de enige club die zegt hoe je dat moet doen. Op een kussen zitten en je bek houden.'

ANNERIEKE GOUDAPPEL

Buigen als zenbeoefening

Op vrijdag 19 november is bij Zen Op Zuid een speciale oefening gedaan. Als gast was Eva uitgenodigd om een aantal chi en yoga oefeningen te doen als inleiding voor het thema van deze avond: hoe kan een ritueel als buigen bijdragen aan de zentraining. Een aanknopingspunt is onderstaande tekst van Deshimaru.

Uit: DESHIMARU 'zen en de oosterse martiale kunsten'.

VRAAG: Kan het intensief oefenen van de kata's (of Tai chi) de basisbewegingen in de techniek, niet de zazen-houding vervangen?

Want ze trainen de adem, de concentratie, de waakzaamheid...

ANTWOORD: Het mediteren in een zittende houding, zazen, een methode van concentratie, is niet te vergelijken met het doen van oefeningen die op actie gericht zijn. Maar de beoefening van zazen kan een dimensie toevoegen aan de kata's.

De essentie van de kata's ligt niet in de bewegingen zelf, maar in de manier waarop de geest ze hun juiste vorm geeft.

Men moet niet denken: 'Ik moet deze kata zo doen of zo...; maar het geest-lichaam erin oefenen om iedere keer een totale beweging te maken waarin alle ki zich verzamelt, in één ogenblik. De ware geest van de beweging beleven: de kata moet door oefening één worden met de geest. Hoe sterker de geest is, des te sterker zal de kata zijn.

Een aanwijzing hierin is de opmerking: 'Ik moet deze kata zo doen of zo...'. Dit is meestal de eerste gedachte als je een nieuw ritueel gaat beoefenen. De volgende is 'het geest-lichaam erin oefenen om iedere keer een totale beweging te maken'.

Als de beweging tot één totale beweging wordt valt het onderscheid tussen geest en lichaam weg. De ware geest van de be-

weging is niet meer de bedachte vorm maar geen-geest en geen-vorm is de uitvoering.

Zoals Dogen het formuleerde over het denken: 'Denk het niet-denken'. Deze oefening is ook toe te passen op andere vormen van rituelen dan het buigen, zoals de kinhin en het soetra reciteren, de zendo inrichten en schoonmaken. Uiteindelijk zijn alle vormen een beoefening in het volledig samenvallen van handeling, vorm, geest, in dit moment, op deze plaats.

CHI EN YOGA OEFENINGEN DOOR EVA.

De oefeningen die gedaan zijn, zijn de opwarmoefeningen van tai chi, chi kung en yoga.. Daarop aansluitend heeft Eva de buiging in delen behandeld. Van staan naar knielen, van knielen naar volledige buiging en het weer overeind komen. Twee punten werden daarbij beoefend: in de eerste plaats de aandacht bij de beweging en het lichaam en daarnaast de combinatie van de ademhaling met de beweging.

Om het lichaam en de beweging goed te voelen, werd gevraagd om in ieder onderdeel van de buiging steeds goed te realiseren in hoeverre je verbonden bent met de aarde, de grond onder je voeten (welke delen van het lichaam raken de grond?). En in hoeverre je verheven bent in de lucht (voel, in elk onderdeel van de beweging opnieuw, waar het lichaam zich in de ruimte bevindt).

De tweede vraag was om de ademhaling af te stemmen op de beweging. Bij het door de knieën gaan uitademen, bij het op de knieën komen inademen, voorover buigen uitademen, de handen optillen inademen, en met een lange uitademing weer overeind komen.

Vervolgens werd de gehele beweging geoefend, als één doorgaande beweging, alle daarvoor beoefende onderdelen daarbij integrerend. De hele beweging vereist enige oefening om het evenwicht te houden. Door het bovenlichaam rechtop te houden en pas op het allerafsluitend de knieën naar voren doen en als je op de knieën zit je bovenlichaam voorover buigen behoud je het beste je evenwicht.

WIEROOK AANSTEKEN EN 10 BUIGINGEN.

Na het aansteken van de wierook deden we 10 buigingen. direct vervolgd met 2 perioden zazen en kinhin.

DHARMALES OVER BUIGEN ALS RITUEEL.

EN EEN RITUEEL ALS ZENTRAINING.

Buigen:

Het buigen als Boeddhistisch ritueel:

Het leren kennen van de werking van de geest. Leren kennen om de geest en de handeling te bevrijden. Er een bevrijdende beweging van te maken.

Wat zit er in ons lichaam-geest opgeslagen aan sensaties, oordelen, voor/afkeuren?

Wat is er in de loop van ons leven vereenzelvigd met buigen.

Welke gevoelens zijn gekoppeld aan deze beweging.

Hoe werkt het ontstaan van gedachten bij de lichaamsbewegingen?

Hoe kunnen we de beweging weer vrij maken van al die associaties?

En hoe kunnen we nieuwe betekenis geven aan de bewegingen?

Zazen is één zijn.

De zazen houding, – het lichaam, de adem en de geest –, is uitdrukking van dit ene bestaan. Zazen is de basis oefening om alles te zien zoals het is. De verwevenheid en de eigenheid van al onze ervaringen. Het is een poging om onderscheidende helderheid te verkrijgen zonder de eenheid van bestaan uit het oog te verliezen. Zazen is de zichtbare houding, waarin we een bewustzijn van 'de eenheid van de veelheid' kunnen ontwikkelen.

Dogen: 'Zazen heeft niets met zitten, liggen of lopen te maken'.

Zazen training voortzetten in buigen, kinhin, wierookstokje aansteken, zendo inrichten en schoonmaken. Deze totale ervaring van het bestaan, (zazen), ook in je dagelijkse bewegingen toelaten.

De bewegingen transparant maken, alle kenmerken laten doorschijnen. Meestal is de aandacht is teveel gericht op de objectieve, materiële wereld. 'Ik moet deze kata zo doen of zo...', Kinhin, buigen, reciteren, wierookstokje aansteken zijn net zulke complete handelingen als zazen. Iedere beweging en handeling is de werking van Tao, uitdrukking van de Weg. Zo heeft zazen niets te maken met zitten of liggen en is niets anders dan zitten of liggen.

Buigen is buigen.

Als buigen precies is wat het is, is het bevrijdend, bevrijd van de associaties en zijn de associaties ook bevrijd. De associatie is weer precies de associatie en staat 'los' van de handeling.

Buigen als rituele beoefening.

Nu buigen en associaties door onderscheidende helderheid inzichtelijk zijn geworden, is het buigen een rituele beoefening geworden.

Buigen als rituele beoefening is buigen als zelfonderzoek, onderzoek wat de inhoud is van wat we zijn en doen. We eten niet om te leven maar eten IS leven, buigen IS leven, kinhin IS leven.

En zijn zo bevrijdende handelingen.

Buigen in dienst van.

Nu buigen vrij is van iedere betekenis, is het te gebruiken voor bepaalde doelen. Buigen als uitdrukking van dankbaarheid (bijv. voor de lessen van Shakyamuni Boeddha).

Buigen als opwekking van onvoorwaardelijke liefde.

Buigen als overgave en openstelling voor dat wat er is (buigen dus).

Buigen als eenwording met de sangha, alle verschillen overstijgend.

Buigen als levende uitdrukking van Het Bestaan.

Oproep

In het nieuwe jaar krijgen we, naast de daisan en de dharmales, nog een gelegenheid om vragen aan Gretha te stellen. Want met de komende nieuwsbrief gaat de rubriek "De dharmas, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel" van start. In deze rubriek zal Gretha antwoord geven op vragen van sanghaleden. Daarom hierbij de oproep aan jullie allen om je vragen te sturen naar de redactie van de nieuwsbrief (eva.boomsluiter@gmail.com). Voor de komende editie geldt als deadline 15 februari 2011.

LEO HUIJG

Agenda en mededelingen

OVERZICHT PROGRAMMERING		DECEMBER 2010 – JANUARI 2011.
December 2010		
Vr 17 december	20:15 – 22:00	ZenOpZuid/ Laatste avond
+		
Boeddhanacht		
Ma 20 december	19:30	Laatste Avond + hapje en drankje.
Januari 2011		
Ma 3 januari	18:00 – 21:45	Doorgaande groepen
Do 6 januari	19:45 – 21:30	Doorgaande groep
Vr 7 januari	19.30 – 21.30	Shukke Tokudo van Leo In Shofukan, Charloise Kerksingel
Ma 10 januari	18:00 – 21:45	Doorgaande groepen
Do 13 januari	18:00 – 19:30	Open Avond
	19:45 – 21:30	Doorgaande groep
Za 15 januari	13.00 - 17.00	Zitzaterdag
Ma 17 jan	16.30 – 17.45	studieklas 1
	18.00 – 21.45	Doorgaande groepen
(Wo 19 – Do 27 januari Ameland)		
Do 20	19:45 – 21:30	Doorgaande groep Invalleraar en 3x zitten
Ma 24 jan	18:00 – 21:45	Doorgaande groepen Invalleraar en 3x zitten
Do 27 jan	18:00 – 19:30	Introductieklas 1
	19:45 – 21:30	Doorgaande groep
Vr 29 januari	20:15 – 22:00	ZenOpZuid begint weer.

STUDIEKLASSEN

Cirkelen rond een geheim.

Zeven maal op maandag 17 en 31 jan, 14 en 28 febr, 7, 21, maart en 4 april, 16:30-17:45 uur

O.l.v. Gretha Aerts

Kosten € 83,50 inclusief syllabus

Er is iets in het leven, dat ongrijpbaar is. Het is tijdloos, grenzeloos, egoloos. Het laat zich ervaren, soms, wanneer het ik zich teruggetrokken heeft. Zazen is zitten in dit geheim. Terwijl we dan juist vaak versterkt worden in het idee, dat er niets anders is dan een stroom van gedachten, gevoelens, emoties.

Hoe kunnen we spreken over het onuitsprekelijke?

Welke betekenis heeft dit geheim voor ons dagelijks bestaan?

Welke betekenis hebben begrippen als vergankelijkheid, vertrouwen en ontwaken in het licht van dit geheim?

Er zullen een aantal teksten (ook uit andere tradities) zijn, die als een begin van de lessen gebruikt zullen worden

Geef je op via de website/studieklassen/cirkelen om een geheim

'Beloven' in het Zen Boeddhisme.

Zeven maal op donderdagavonden 18:00 – 19:30 uur

12, 19, 26 mei, 9, 16, 23, 30 juni.

O.l.v. Gretha Aerts

Kosten € 83,50 (inclusief syllabus)

Iedere zazen bijeenkomst in de Zengroep Rotterdam sluiten we af met het reciteren van de vier Bodhisattva geloften, waarin we een aantal beloften doen, die menselijkerwijs gesproken niet uit te voeren zijn.

Bij Jukai, het ontvangen van de geloften, passeren er 16 en bij Shukke Tokudo nog eens drie extra. Zen dat zo bekend staat om het leven direct te ervaren, en te handelen vanuit spontaniteit en authenticiteit, los van dogma's, regels en overtuigingen, geeft toch via de traditie heel wat leefregels door.

Hoe kunnen we dit interpreteren?

We zetten deze geloften/beloften in het licht van het Hinayana, Mahayana en Boeddhayana Boeddhisme.

Welke rol kunnen ze spelen in onze beoefening naast zazen.

We nemen een paar van de geloften als praktische oefening tussen twee bijeenkomsten in.

Geef je op via de website/studieklassen/Beloven in het Zen Boeddhisme

Colofon

ZENGROEP ROTTERDAM KANZEON

Noordmolenwerf 3, Rotterdam

www.zenrotterdam.nl

Marli Lindeboom

tel. 010-4186342

Theo Miltenburg

tel. 010-4340773

e-mail: info@zenrotterdam.nl

REDACTIE

Eva Boomsluiters

tel. 010-4525026

e-mail: eva.boomsluiters@gmail.com

Leo Huijg

tel. 010-4768737

e-mail: leo.huijg@kpnplanet.nl

Annerieke Goudappel

tel. 06-10813156

e-mail: anneriekgoudappel@tiscali.nl

VORMGEVING

Diederik Corvers

tel. 078-6138494

e-mail: diederik@klaar-ontwerpen.nl