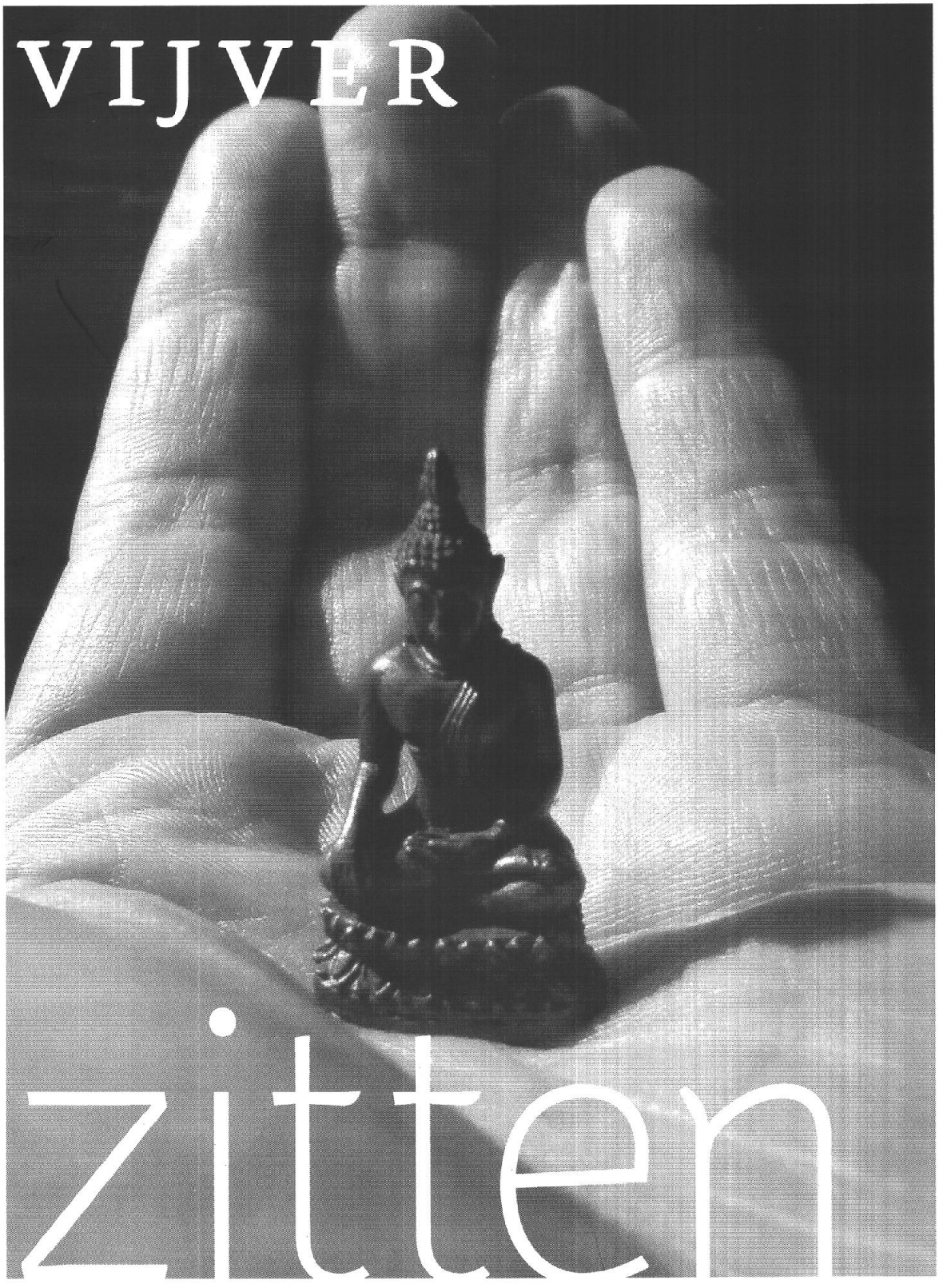
lente 2009 jaargang 15 nummer 1 — €5

DE LOTUS VIJVER



zitten

Colofon

De Lotusvijver is een onafhankelijk kwartaalblad en een podium voor beoefenaars van zenmeditatie. De nadruk ligt op persoonlijke ervaring en de integratie van zen en het dagelijks leven.

Website
www.lotusvijver.nu

Lente 2009
15e jaargang, nummer 1

Redactie
Pauline Hunfeld (Saigen), Kees Moerbeek, Bart van Lent en Jelle Seidel

Adviseur
Kees van de Bunt

Vormgeving
Diederik Corvers, KLAAR.ontwerpen

Medewerkers aan dit nummer
André van der Braak, Frits Breimer, Kees Buitelaar, Diana van Gelder, Jacco Lamfers, Freddy Leenders, Rob Lindhout, Anton Magito, Josien Mitchell-Piek, Monica Pieterse, Nico Tydeman, Ruud Waij

Voorplaat
Boeddha zit overal, D. Corvers

Redactieadres
Ieplaan 21
2565 LC Den Haag
T. 070-3635909
E: administratie@lotusvijver.nu

Abonnementen
Abonnees betalen minimaal € 16 per kalenderjaar door overmaking van dit bedrag op girorekening 6863410 t.n.v. de Lotusvijver in Den Haag.
Bij overboekingen vanuit buitenland, vermeld: IBAN NL35 PSTB 0006 8634 10 en BIC PSTBNL21.
Opzeggingen vóór 1 december.

Advertenties
Adverteerders worden verzocht contact op te nemen met de redactie.
Kosten € 15 per halve pagina.

Kopij
De sluitingsdatum voor kopij (bij voorkeur aanleveren via e-mail of op diskette) voor het lentenummer is 1 mei 2009. De redactie behoudt zich het recht voor advertenties, ongevraagd ingezonden artikelen en mededelingen zonder opgave van redenen te weigeren.
De artikelen in de Lotusvijver geven niet noodzakelijkerwijs het standpunt van de redactie weer.

Samsaravaria

Maurice Shonen Knegtel, Sensei

Maurice Knegtel, verbonden aan Izen (zie **www.izen.nl**), ontving in januari tijdens de Grote Sangha Bijeenkomst op Ameland Dharmatransmissie van zijn leraar Genpo Roshi.
Alweer een Nederlandse sensei. Gefeliciteerd!

Daar zit ik mee

Voor het eerst wordt het antwoord op de vraag-waar-een-lezer-mee-zit niet door Tenkei Roshi gegeven. Hij slaat zijn bijdrage aan de Lotusvijver deze keer wegens drukte over, als aanzet tot een andere benadering. Hij wil zo nu en dan wel een tekst aan de Lotusvijver leveren, maar niet meer in de vorm van een vaste rubriek. De redactie beraadt zich op de structurele invulling van 'Daar zit ik mee', en heeft voor deze keer Nico Tydeman Sensei bereid gevonden een vraag te beantwoorden. Wij danken intussen Tenkei Roshi hartelijk voor zijn jarenlange en hoogstaande antwoorden op vragen van lezers.

Kanzeonpad

Het Kanzeonpad is een pelgrimspad van 2200 km tussen Zen River (Uithuizen, Groningen) en Ksanti (Beget, Spanje) langs 15 boeddhistische centra. De volledige routebeschrijving is verkrijgbaar op **www.lopeninstilte.nl**. Het pad is ook gedeeltelijk te lopen. Plan nu je vakantie!

Trouw

Het boeddhisme vulde in januari enige malen de kolommen van het katern 'De Verdieping' van Trouw. Aan het woord komt tenslotte Varamitra, voorzitter van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN). Hij reageert op de kritiek van 'klassieke boeddhisten' op de toenemende commerciële koers van de koepelorganisatie. Steen des aanstoots is dat de BUN met een ziektekostenverzekeraar onderzoekt hoe zij boeddhistische docenten kunnen inzetten voor meditatiecursussen in een 'leefstijltrainingscentrum'. De kern van het boeddhisme zou door deze verbinding met mindfulness-achtige richtingen worden aangetast. De term 'cocacolaboeddhisme' valt. Varamitra is helemaal niet vies van commercie. 'Het boeddhisme staat middenin de maatschappij. Laat boeddhisten ook hier rustig een weg zoeken.' De BUN gaat zeker niet met iedere commercie in zee, maar mindfulness? De grondslag daarvan ligt gewoon in het boeddhisme.
(Trouw, 16 januari 2009)

Volkskrant

En in februari was daar een zaterdagkatern van De Volkskrant, waarin drie Nederlandse boeddhisten worden geïnterviewd onder de titel: De rust van niets meer moeten. Martin Hof (Tibetaans boeddhist), Wanda Sluyter (zenboeddhist) en Jenneke Blanken (Boeddhistisch centrum Haaglanden) vertellen over de manier waarop zij hun oude oosterse religie in Nederland in praktijk brengen. Het christendom is voor hen nooit een alternatief geweest. Hof vindt daarin te weinig respect voor dieren en Sluyter teveel 'in steen gehouwen regeltjes'. Blanken omarmt in het boeddhisme het ontbreken van dogma's, de mogelijkheid om zelf te ervaren wat belangrijk is.
(Volkskrant, 7 februari 2009)

Zomernummer

Dit nummer heeft zoals gebruikelijk geen thema. We zijn geheel afhankelijk van jullie inbreng. Dus, ga gerust je gang. De streefdatum voor bijdragen is 1 mei 2009.

Redactioneel

Dit lentenummer gaat over zitten. Gaat het daar niet altijd over in de Lotusvijver? Nee, dit nummer gaat over de kern van het zitten: waarom, hoe, wat denk je te bereiken?

We hebben een groot aantal ervaringsdeskundigen gevraagd iets op het scherm te zetten, en André van der Braak om daarop te reageren uit naam van de kampioen van het zitten: Dogen.
Wat blijkt? Eigentijdse zitters hebben eigentijdse motieven.

'Daar zit ik mee' staat ook in het teken van de zitvragen. Nico Tydeman neemt een aantal vragen samen en geeft daarop treffende antwoorden.

'Links&Rechts' verschaft ons door diepgaand webonderzoek inzicht in de geheimen van '*the world's first no-hassle ultra deep meditation program*', mudra's en begeleidende muziek.

Deze Lotusvijver is klein maar fijn. Lees ook de rubrieken die niet direct over zitten gaan.
Wij vragen jullie daarnaast speciale aandacht voor de advertentie op p. 19. We hebben dringend nieuwe redacteuren nodig.

DE
KWOOT
VAN HET
KWARTAAL

Vraag
de gemiddelde zenstudent waarom
hij/zij zit,
en hij wringt
zich in
allerlei bochten
om het V–woord
maar niet te noemen

(André van der Braak)

DE
LOTUS
VIJVER
4
LENTE
2009

Zazen als ritueel bij Dogen

In de begintijd van zen in het Westen, de goede oude tijd van Alan Watts, D.T. Suzuki en Philip Kapleau, was het tenminste nog duidelijk: je deed zen om verlicht te worden. Zitten in zazen was een 'schone' meditatietraining waarmee je de doorbraak naar verlichting kon realiseren, onafhankelijk van rituelen en instituties. Zitten was een spirituele technologie, een weg naar bewustzijnsverruiming zonder poespas.

Maar kom daar nu nog maar eens om! Vraag de gemiddelde zenstudent waarom hij/zij zit, en hij wringt zich in allerlei bochten om het V-woord maar niet te noemen. De vragen 'Waarom zit ik?' en 'Heeft zitten een bedoeling?' worden door geen van de zitters in dit nummer beantwoord met het toch voor de hand liggende antwoord 'Nou, vanwege verlichting natuurlijk!' Monica zegt het ronduit: 'Streven naar verlichting doe ik niet, dat is een abstract concept dat verder geen rol voor me speelt.' Anderen wagen zich er maar niet aan om hun motivatie voor zazen expliciet te maken. Diana schrijft dat ze diep van binnen wéét dat zitten het beste is dat ze kan doen (waarom eigenlijk?). 'Iedere dag een half uur zitten moet je gewoon doen,' schrijft Kees (waarom eigenlijk?).

'Waarom zit ik?'

Voor Dogen was zazen natuurlijk wel vanwege verlichting, anders had hij geen monnik hoeven te worden. De Tendai-school waarin hij opgroeide ging er echter vanuit dat iedereen al oorspronkelijk verlicht is. De vragen 'waarom zit ik?' en 'heeft zitten een bedoeling?' kwelden hem daarom onophoudelijk. Uiteindelijk trok hij naar China om daar een antwoord op te vinden. Dat antwoord vond hij, en de rest van zijn leven benadrukte hij in zijn zen-onderricht hoe belangrijk het is om die vragen voortdurend te onderzoeken, en te proberen om een antwoord daarop te formuleren, hoe onmogelijk dat ook lijkt. Je kunt steeds andere antwoorden vinden, zoals Josien, voor wie zazen 15 jaar lang een nuttige, hygiënische handeling was. Daarna ontdekte ze: 'Zitten bleek de stevige, fysieke structuur te vormen voor een organisch mentaal veranderingsproces.'

Ritueel

Wat was nu Dogen's eigen antwoord? De korte versie luidt: zazen is een ritueel! Tjeu van den Berk omschrijft een ritueel als niet zozeer een daad (die altijd doelgericht is) maar een handeling, waarbij het doel in die handeling zelf besloten ligt: een in scène gezette symbolische handeling. Er wordt geen enkel resultaat beoogd: het moet alleen maar allemaal gebeuren, en precies op dezelfde voorgeschreven wijze. De handeling wordt zo 'zinloos' mogelijk uitgevoerd, om ruimte te scheppen voor iets anders. Van den Berk pleit voor een herwaardering van een dergelijk 'ritueel bewustzijn'. Tegenwoordig is iedereen bezig met het verruimen en verhogen van het bewustzijn. In het ritueel wordt het bewustzijn juist beperkt en 'onschadelijk gemaakt', om ruimte te maken voor instinctieve krachten.

'Naspelen'

Voor Dogen is zazen geen methode om verlichting te bereiken, maar een ritueel waarin we de verlichting van de Boeddha 'naspelen' (zoals in de middeleeuwse mysteriespelen de kruisiging van Jezus werd opgevoerd). Door onze door en door fysieke identificatie met de Boeddha en zijn verlichting, komen er allerlei instinctieve krachten vrij die ons transformeren op onbewust niveau. Dit heeft niets te maken met een of andere 'spirituele' inspanning die we verrichten: voor Dogen is zazen geen spirituele maar een somatische praktijk. Het gaat er niet zozeer om dat we een hoger geestelijk inzicht bereiken, maar dat we fysiologisch getransformeerd worden.[1]

[1] Deze visie op meditatie van Dogen lijkt erg op die van het Tibetaanse vajrayana (esoterisch boeddhisme). Daar wordt de beoefenaar opgedragen om zich te identificeren met allerlei boeddha's en bodhisattva's. Het Japanse boeddhisme uit de tijd van Dogen, inclusief Dogen zelf, stond ook erg onder invloed van esoterisch boeddhisme, iets waar nog veel onderzoek naar gedaan moet worden.

In zijn essay over zazen, Fukanzazengi, geeft Dogen uitgebreide instructies over de voorbereiding en lichaamshouding van zazen (zoals je dat bij een ritueel zou doen). Hij waarschuwt er uitdrukkelijk voor dat we niet moeten proberen om een Boeddha te worden, en voegt er aan toe dat zazen iets heel anders is dan leren mediteren.
In zijn essay Bendoho (Model om de weg aan te gaan) geeft Dogen instructies voor hoe de monniken zich in de zendo moeten gedragen. Ze moeten samen zazen beoefenen, en ophouden wanneer het voor iedereen tijd is om te gaan slapen. Hij voegt eraan toe: 'Je eigen ding doen heeft geen voordeel: anders dan anderen zijn is niet hoe wij het doen.'
Voor Dogen is zazen een gemeenschappelijk ritueel dat je samen voltrekt, en geen individuele spirituele praktijk. Zazen is slechts een van de vele rituelen waar de hele dagindeling uit bestaat, en verschilt niet fundamenteel van thee drinken, tandenpoetsen, je gezicht wassen, en naar de WC gaan. Voor al die activiteiten geeft Dogen net zulke nauwgezette instructies als voor zazen.

Zo 'zinloos' mogelijk uitvoeren

Toch is er iets bijzonders aan het zitten op het kussen. Zazen, zegt Dogen, is de fundamentele activiteit van alle Boeddha's, een activiteit die voortdurend vitaal en grensverleggend is. Als actieve Boeddha's gaan we op het kussen voortdurend 'aan Boeddha voorbij'.
Zazen gaat dus niet vooraf aan verlichting, maar is de uitdrukking en belichaming daarvan. Dogen is kritisch op andere zenscholen die in zijn ogen zazen benaderen als 'wachten op verlichting'. In de Pali-canon lezen we de metafoor van de beoefening als vlot. Wanneer je eenmaal de andere oever hebt bereikt, hoef je het vlot niet op je schouders mee te nemen. Dogen keert het om: we moeten dat vlot juist wel voortdurend met ons meedragen, als een rituele herinnering en herbevestiging van de voortdurende realiteit van verlichting.
Het vlot van zazen brengt ons nergens naar toe, maar houdt ons drijvende temidden van het grote mysterie waar ons leven uit bestaat. En net zoals dat voor rituelen in het algemeen geldt, gaat het er bij zazen om dat we het zo 'zinloos' mogelijk uitvoeren, ontdaan van iedere spirituele bijbedoeling, om op die manier ruimte te maken voor iets dat veel groter en onbevattelijker is dan we ons ooit zullen kunnen voorstellen.

Freddy schrijft over 'de kracht van het samen zitten in absolute stilte. Daardoor ervaar ik soms een soort opgaan in de totaliteit van het moment. En geloof ik voorzichtig dat Kees gelijk heeft als hij zegt dat ook ik Boeddha ben.' Met dat laatste zou Dogen het denk ik helemaal eens zijn: door zazen kunnen we er meer in gaan geloven dat ook wij, zelfs wij, Boeddha zijn. Als dat geen verlichting is ...

André van der Braak

Bibliografie:
Dan Leighton, *Zazen as an Enactment Ritual*, in: Steven Heine/ Dale S. Wright (editors), *Zen Ritual: Studies of Zen Buddhist Theory in Practice*, Oxford University Press 2008, pp. 167-184

DE
LOTUS
VIJVER
6
LENTE
2009

Waarom zit ik?

Een waarom-vraag is lastig. Ik heb eens gehoord dat je niet aan een kind mag vragen: 'waarom heb je dat gedaan?' omdat het kinderbrein dan in het zoeken naar de reden op tilt kan slaan. Een kind beseft heel goed dat er duizenden en misschien wel miljoenen redenen zijn voor één actie. Een volwassen brein is gewend om van al die redenen de meest directe of de meest opmerkelijke oorzaak te pakken en te presenteren.

De opluchting dat dit bestaat en in elke plaats en tijd toegankelijk is

Jarenlang is mediteren voor mij iets geweest als tandenpoetsen. Een doodgewone, nuttige, hygiënische handeling. Alleen de frequentie verschilde. Een verandering in mijn relatie tot het zitten kwam na zo'n 15 jaar, met mijn eerste sesshin. Dat was andere koek. Zitten bleek de stevige, fysieke structuur te vormen voor een organisch veranderingsproces. Een groot vertrouwen in en dankbaarheid voor deze vorm kwam op.

Zitten is mooi. De zwarte, zittende silhouetten in de zendo doen mij denken aan mensen in de branding van de zee, bij tegenlicht. Alleen de menselijke contouren zijn zichtbaar. De stilte in de zendo is een andere dan de stilte van een leeg huis of de stilte van oordopjes. In een door mensen gedragen stilte voel je de inspanning en het plezier. Ik schrijf dit op Ameland, waar we met meer dan 300 mensen een prachtige stilte creëren. De ochtendzit, van zes tot acht uur, is echt mooi.

Zitten leidt tot dankbaarheid voor de aanwezigheid van je medezitters. Het is leuk om zonder poespas blij te zijn met je medemens. Jaren geleden kwam ik een keer een man in een Haags restaurant tegen. Ik voelde dat ik hem echt goed kende, maar ik wist zijn naam niet, zijn beroep niet en eigenlijk niets van hem. Hij leek hetzelfde te denken. Het was een beetje een wederzijds Alzheimer moment, tot we beseften dat we elkaar kenden 'van bij Kees'. Later hoorde ik dat zijn naam Ruud was. Het is grappig om mensen goed te kennen, zonder iets van ze te weten. Het voelt vrij.

Uiteindelijk vind ik niet een reden en niet een doel om te zitten. Alleen de opluchting dat dit bestaat en dat dit voor ieder die dat wil, in elke plaats en tijd, toegankelijk is.

Josien Mitchell-Piek

Mediteren als Avontuur

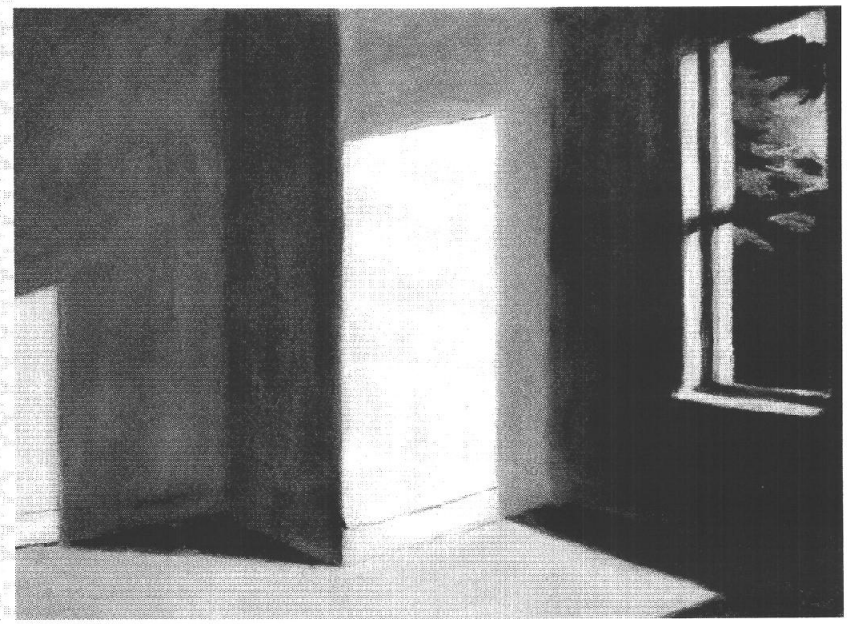
Sinds tien jaar beoefen ik de zenmeditatie bij de Zengroep Rotterdam Kanzeon. Vóór deze periode had ik al enige ervaring met het mediteren, maar dit was toch wel even heel anders . Ik was geïnteresseerd geraakt in het zenboeddhisme en was benieuwd wat het mediteren mij zou brengen en wat het met mij zou doen. In de beginperiode viel het niet mee om twee maal 25 minuten in dezelfde houding te zitten 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 geen moeite meer 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 die 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

Het valt niet mee om in die zin vriendelijk voor jezelf te zijn

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. Een aantal aspecten wil ik niet altijd 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. Praktische 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

Saving Private Thomas

The Fight Club uit de vorige Lotusvijver roept herinneringen op aan een citaat uit At Hell's Gate van Vietnamveteraan Claude AnShin Thomas (1947). Weliswaar gaat het citaat over een andere vorm van zelfvernietiging, maar de redenen zijn vergelijkbaar.

Claude AnShin Thomas ontvangt na een ontmoeting met een veteraan uit de Irakoorlog een e-mail van deze veteraan. 'I cut myself again. It was worse than the times before. I lied about how it happened. The thing about it was I felt so much better afterwards. It was almost liberating. I'm not proud of it, and I'm not bragging, but I needed to tell someone.' 'Door zichzelf in zijn been te snijden veroorzaakt hij pijn die hij kan voelen en aanraken. Misschien helpt hem dit om er enige controle over te krijgen. Ik herken die vervreemding van mezelf en de wereld om me heen,' is het commentaar van Thomas in zijn boek.

Tikkende tijdbom

Claude AnShin Thomas kan het weten. Hij maakte het immers ook allemaal zelf mee na zijn terugkeer uit Vietnam, waar hij als achttienjarige vrijwilliger heen ging. Als schutter aan boord van een helikopter nam hij naar eigen zeggen honderden 'vijandige' levens: VC, bejaarden, vrouwen, kinderen, baby's, zelfs karbouwen en honden. Paranoia, blinde haat, geweld, drank, drugs, dakloos in de goot en een leven als een tikkende menselijke tijdbom, waren zijn deel. Zijn ongrijpbare pijn bleek niet te doven.

> Consumeren is een van aangeleerde en geaccepteerde manieren om het geestelijke en fysieke lijden te verdoven

Vrouwen die de gewonde oorlogsheld om de hals vlogen, waren er niet. En zouden ook nooit komen. De eerste jonge vrouw die hij tegenkwam in uniform behangen met *air medal*, *distinguished flying cross en purple heart*, spoog hem in het gezicht. Maar bij de anti-oorlogsbeweging trof hij niet minder haat dan in de gelederen van de 'oorlogshitsers'. Volgens Thomas waren veteranen voor de anti-oorlogsbeweging trofeeën in de strijd tegen de oorlog, en zeker geen oorlogsslachtoffers.

Automatisme

Na vele tot mislukken gedoemde relaties werd Thomas vader, maar hij durfde zijn huilende baby niet op te pakken. Hij herinnerde zich telkens hoe een Vietnamese baby boobytrap onder zijn ogen een aantal van zijn maten opblies. Uit angst verliet hij vrouw en kind, want hij wist dat hij ze bij het geringste ongemak zou kunnen vermoorden. Tot op de dag van vandaag slaapt Thomas niet meer dan twee uur per nacht, als gevolg van een nachtelijke raid van de Vietcong, die hij als een van de weinigen overleefde. Die raid was zijn vuurdoop in Vietnam. Niet zijn eerste, want de oorlog kwam al eerder in zijn leven. Zijn vader was immers ook een getraumatiseerde veteraan, uit de Tweede Wereldoorlog ...

Soto zen

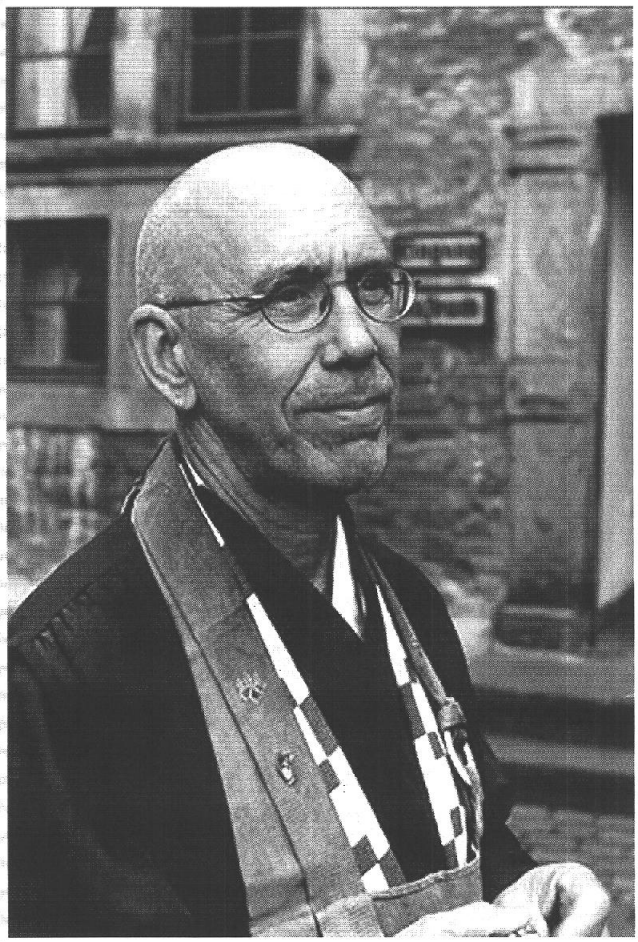
Zijn ontmoetingen met de Vietnamees Thich Nhat Hanh en zijn verblijf in Plum Village waren het keerpunt in Thomas' leven, toch koos hij voor een leven buiten het klooster. Dankzij een ontmoeting met Bernie Glassman[1] (Baisen Tetsugen Roshi) kwam hij in aanraking met de Japanse Soto zentraditie van de Zen Community of New York. De zentraditie van bedelmonniken die leven van de giften en onderdak die anderen bieden, sprak hem aan. Zijn pelgrimstochten als bedelmonnik brachten de veteraan naar plaatsen van groot leed, zoals Auschwitz en Cambodja, maar ook naar Kosovo. Later ging Thomas op pelgrimage door de VS zelf, om zichzelf en anderen te helen van de oorlog.

Ontwaken kan lang duren, zegt Thomas. 'The only way in which I can heal my wounds, the only way in which I can awaken, is to live in mindfulness, breathing in breathing out.' Iedere keer als hij met zijn angst in aanraking komt, gaat hij een open relatie met de angst aan, schrijft hij. Niet verwerpen, niet binden aan angst en dan naar de volgende stap. Die volgende stap is kijken wat er achter de angst verscholen gaat. 'It's like turning over stones. I must continue to turn over stones until the day I die, looking ever deeply.'

Eind aan oorlog

Wat heeft oorlog te maken met dagelijks leven? Alles, volgens Thomas. Iedereen is een veteraan, omdat iedereen ervaring heeft met geweld, calami-

[1] In de Lotusvijver lente 2005, verscheen een artikel over Bernie Glassman



The only way in which I can heal my wounds, the only way in which I can awaken, is to live in mindfulness, breathing in breathing out

teiten en trauma's. Ieder mens heeft geleerd te leven, vervreemd van zichzelf en de wereld om zich heen. Alles wat niet in het aangeleerde denkraam past, is verdacht en potentieel onderwerp van haat: de wortels van oorlog. Consumeren is een van aangeleerde en geaccepteerde manieren om het geestelijke en fysieke lijden veroorzaakt door die vervreemding en het lijden dat per definitie bij leven hoort, te verdoven. Maar consumeren zoals wij in het West gewend zijn, is niet zo onschuldig als het lijkt. Onze planeet raakt uitgeput én de jacht op grondstoffen ontwrichten hele samenlevingen. In die zin kan consumeren ook oorlog zijn.

Luister naar wat Claude AnShin Thomas zijn vaak jonge publiek voorhoudt. 'I discussed the many faces of suffering, the roots of war, in a young person's live, such as physical, sexual, and emotional abuse, dependency on alcohol or other drugs; self-distructive behaviors such as anorexia or bulimia. I encouraged them tot look honestly at their lives and at their families' lives to notice this suffering, and I also let them know that they cloud do something to change their understanding and their behavior.' Op deze manier kunnen zij iets concreets doen om een eind te maken aan hun persoonlijke oorlog, aan de oorlog, aan oorlog.

Kees Moerbeek

Meer informatie: **www.zaltho.org**

Claude AnShin Thomas, *At Hell's Gate*, Boston&London, Shambhala, 2006

Kwartjes in slow motion

Sinds ongeveer twee-en-een-half jaar doe ik aan zen. Daarvoor heb ik jaren TM gedaan, maar op een gegeven moment inspireerde me dat niet meer. Daarna heb ik een aantal jaren niet gemediteerd. Op een gegeven moment liep ik tegen zen aan en ben ik bij Kees van de Bunt gaan mediteren.

Op de vraag waarom ik mediteer, heb ik een heel simpel antwoord: ik voel me er prettig bij. Streven naar verlichting doe ik niet, dat is een abstract concept dat verder geen rol voor me speelt. Vanaf het moment dat ik aan zen begon ben ik veel boeken over zen en het boeddhisme gaan lezen. Ondanks dat ik niet alles begrijp, vallen er wel steeds meer stukjes op zijn plaats. Zo verschuiven bijvoorbeeld de Vier Edele Waarheden steeds meer van rationele waarheden naar gevoelde begrippen.

Iedere ochtend mediteer ik samen met mijn partner twintig minuten. Daarnaast mediteer ik eens in de twee weken bij Kees. We hebben een oude Indonesische bruidskist als altaar. Daarop staat een boeddha die een kopie is van de Grote Boeddha van Kamakura. Hij is gewoon van gips met een bronskleurtje. Ik heb hem eens gekocht in mijn studententijd. We steken een theelichtje aan en branden wat wierook.

Grootse inzichten heb ik niet bij het mediteren, maar ik merk wel dat er iets in mij verschuift, heel geleidelijk. Ik merk dat mediteren me terughaalt naar mijn centrum. Ik word van een pannenkoek tot een geconcentreerd balletje. Ik bedoel daarmee dat ik vaak met van alles bezig ben, verleden, toekomst, allerlei onderwerpen, mijn geest spreidt zich over een groot terrein uit. Mediteren haalt al die draden terug en brengt me tot eenpuntigheid. Wat er gebeurt, gaat heel geleidelijk. Mijn kwartjes vallen in slow motion.

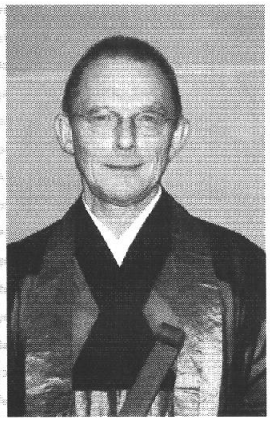
Mediteren blijft lastig. Je kijkt naar iets met datzelfde iets. Het is een soort Droste effect, iedere keer ga je dieper het plaatje in.

Dit jaar ben ik begonnen aan een cursus van anderhalf jaar als begeleider voor Voice Dialogue. Voice Dialogue, waar Big Mind Big Heart op gebaseerd is, doet eigenlijk hetzelfde als mediteren: het zorgt ervoor dat je meer zicht krijgt op je denken en gedrag en bouwt zo een waarnemer in jezelf op. Je maakt je wat los van je denken en voelen, maar doet een stapje opzij en kijkt ernaar. Shikantaza, Voice Dialogue en lezen vormen een drie-eenheid die heel goed voor me werkt. Het zijn de sporten waarmee ik langzaam het laddertje op klim. Langzaam, maar voor mijn gevoel wel zeker. Waarheen de ladder leidt, weet ik niet, maar dat het naar steeds meer innerlijke rust leidt, daarvan ben ik overtuigd.

Monica Pieterse

Daar zit ik mee

Sensei,
Hoe weet ik dat ik 'goed' zit (juiste aandacht, intentie, enz.)? Is het mogelijk om pijn weg te mediteren? Hoe denk je over visualisaties tijdens het zitten? (Ik vind zazen soms zo saai.) Kun je het zitten ook te goed willen doen?



Heb je ook een vraag die je aan een sensei wilt stellen? Dien hem in bij de redactie!
redactie@lotusvijver.nu

Antwoord: In zazen gezeten, weet ik niet of ik goed of verkeerd zit. Ik zit. Zo ongeveer luidt ook Dogen's advies: zit niet te tobben of je wel of niet goed zit; 'alleen-maar-zitten'. Het enige houvast dat ik heb is het stil, onbeweeglijk zittende lichaam. Er is een overgave aan dit stil zittende lichaam, waarmee een subtiel werk gepaard gaat door telkens de rug zacht te strekken, de kin iets in te trekken, zodat de oren boven de schouders blijven, duimtoppen raken elkaar zachtjes...
Omdat de aandacht voortdurend naar het lichaam gaat, is er 'van zelf' aandacht voor de ademhaling. Wat de geest daar tussendoor aan gedachten, gevoelens, beelden, herinneringen, wensen en plannen produceert, wat de geest dus denkt (goed/fout?) is niet belangrijk. Zij zijn zelfs geen afleidingen. Zo werkt nu eenmaal de geest. Door de fysieke houding keer ik 'van zelf' weer terug naar het zittende lichaam.

Pijn ontstaat. Je kunt het 'weg mediteren' door sterk aan andere dingen te gaan denken. Maar je kunt ook leren het uit te houden, er aandacht aan schenken en te ondergaan 'wat voel ik?' Bij lang zitten (sesshins) kan de pijn heel erg worden. Als dat gebeurt, vraag je af: 'Kan ik dit nog hebben?' Is het ondragelijk, neem dan een ontspannen houding aan. Indien je voelt 'dit kan ik hebben', nodig de pijn uit. Ontdek dat de ergste pijn veroorzaakt wordt door de weerstand en het verzet ertegen.

Soms kan zazen saai zijn. So what? In de instructies over zazen wordt niet gesproken over visualisaties. Maar in die fysieke houding kan alles.Van buitenaf bezien (vorm) is zazen beperkt, van binnenuit is zazen rijk (vormloos). Voel je vrij je geest te laten doen wat de geest kennelijk doen wil. De koanverhalen geven heel wat stof tot visualiseren, aldus worden we Joshu, Nansen, Ummon, de boom in de tuin, de lotusbloem en alles wat de koans ons aanreiken. Meer dan met beelden zit ik graag met woorden: groot vertrouwen, overgave, compassie, liefde, vrijheid, Dharma, Boeddha, Kanzeon. Niet zozeer door er over na te denken, maar door te worden waar deze woorden voor staan.

Kan ik het te goed willen doen? Ja, dat kan. Je kan de obsessie hebben om vooral geconcentreerd te willen zitten en dus gefrustreerd raken wanneer dit niet gaat. Je kan al te bevangen bezig zijn met het uitvoeren van de juiste lichamelijke houding. Je kan je onrust met alle geweld willen doen ophouden of andere gevoelens (woede, angst, jaloezie) willen wegwerken. Maar zazen is de beoefening van 'alles zo laten'. Zazen is zitten met wat er is, met wat er gebeurt.

Belangrijk is: ga met je vragen over zazen zoveel mogelijk naar je leraar. Wees niet bang om eenzelfde vraag bij herhaling te stellen. Vergeet vooral niet de zogenaamde beginnersvragen. Zij blijven altijd van belang. Zazen is ook onderzoeken en uitvinden wat zazen is, hoe het te doen. En aan dat onderzoeken en dit uitvinden komt geen einde.

Nico Tydeman

Zaadje

Ik ben begonnen met zitten nadat ik een boekje van zenmeester Deshimaru zag. De voorkant van dit boekje toonde een foto, waarop hij in zazen zat. De houding trok mijn aandacht. Door mijn beroep als pianist was ik al langere tijd bezig met houding aan de piano. Mijn pianoleraar aan het conservatorium had mij jarenlang daarover onderhouden. Hij was ook degene die mij ooit het boek van Eugen Herrigel, Zen en de kunst van het boogschieten, gaf met de opmerking: 'Eerst is alles wat het is, daarna is niets wat het is, daarna is weer alles wat het is'. Ik weet niet of hij ooit de Hart-soetra gelezen heeft, maar hij had zeker een zaadje geplant.

Ik volgde Deshimaru's zitinstructies, timmerde een houten bankje en zat vervolgens twee jaar lang elke dag minimaal anderhalf uur. Gedurende die twee jaar verzamelde ik folders van zengroepen, maar durfde niet de stap te nemen om naar een groep te gaan. Uiteindelijk belde ik Kees van de Bunt van Kanzeon Zen Centrum Den Haag. Na een kennis-makingsgesprek meldde ik me aan voor een introductiecursus en verloor zodoende –in zijn woorden– mijn maagdelijkheid.

Mijn vrouw en ik kregen twee zoons en nu, na zes jaar Kees en vijf jaar kinderen zit ik weinig, misschien anderhalf uur per week. Maar voor mijn gevoel zit ik meer dan ooit.

De foto is van de zolder van ons nieuwe huis. Het boeddhabeeld heb ik van mijn ouders gekregen nadat ik Jukai gedaan had. Ik zit hier niet veel, omdat het stoffig en vaak koud is. Daar moet ik nog iets aan doen.

Jacco Lamfers

Lezen en zitten

Mijn zenbeoefening bestaat uit theorie en praktijk. Uit filosofie en ritueel. Simpel gezegd, uit lezen en zitten. Om van zenboeddhisme te kunnen spreken, is zitten daarvan voor mij essentieel.

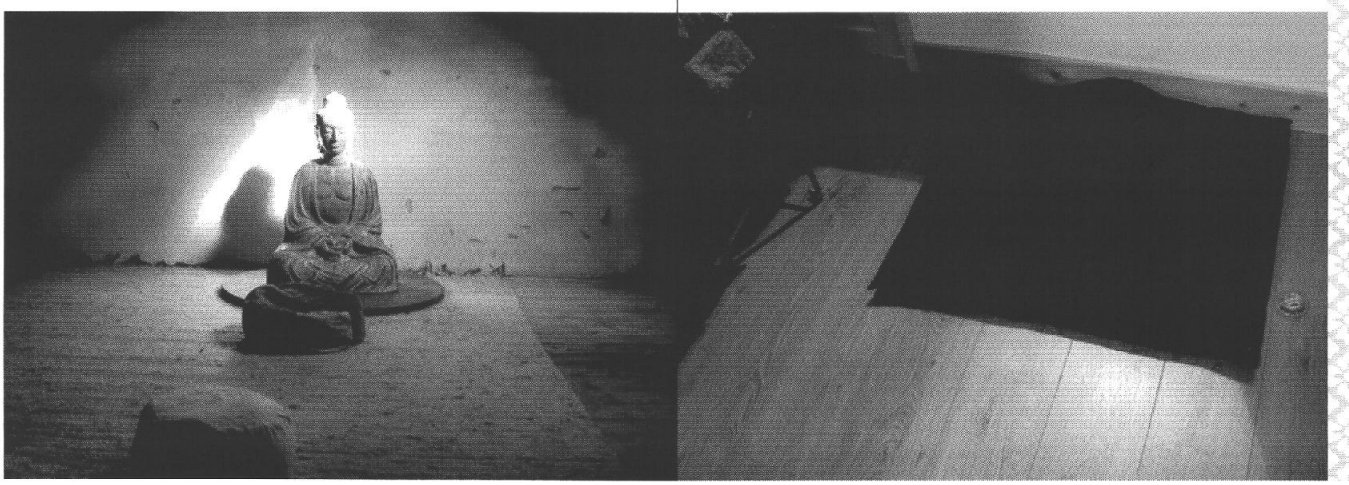
Zou je alleen maar lezen en nooit zitten, dan kun je volgens mij moeilijk zeggen een zenstudent te zijn. Zou je echter alleen maar zitten, bijvoorbeeld elke dag thuis en geregeld in een zendo, maar nooit over zen lezen, dan blijft voor mij overeind dat je zen beoefent. De oefening heet niet voor niets shikantaza; alleen maar zitten.

Ik zit iedere ochtend na het opstaan minimaal twintig minuten. Mijn zitplek is een soort flexplek, tussen een rechtopstaand matras en een wasrek. Na het zitten berg ik mijn matje en kussentje netjes op. Om die 's avonds voordat ik naar bed ga vast weer klaar te leggen voor de volgende ochtend. Door te zitten bereid ik me iedere ochtend voor op de flow van de dag die komen gaat. Zitten geeft me wat dat betreft een bepaalde openheid.

Bovendien zit ik wekelijks bij Kees van de Bunt in Den Haag. Ik laaf me in de zendo iedere keer aan de kracht van het samen zitten in absolute stilte. Daardoor ervaar ik soms een soort opgaan in de totaliteit van het moment. En geloof ik voorzichtig dat Kees gelijk heeft als hij zegt dat ook ik Boeddha ben.

Uiteindelijk zie ik door te zitten ook helderder wat ik probeer te begrijpen als ik over zen lees, of wat ik in de zendo krijg aangereikt. Zo kom ik steeds weer uit bij die twee-eenheid van theorie en praktijk die zen voor mij persoonlijk is.

Freddy Leenders



Zitten of niet zitten

Dat is het eerste wat bij mij opkomt als ik gevraagd word een stukje te schrijven over het wel erg grote onderwerp 'zen en zitten'. Terwijl ik dit opschrijf heb ik een licht schuldgevoel, omdat ik nu eigenlijk had willen zitten. Maar blijkbaar toch ook weer niet, anders zat ik hier nu niet te schrijven, terwijl ik het schrijven van dit stukje ook steeds voor me uit schuif.

Het onwillige deel krijgt gelukkig niet altijd haar zin en als dat wel het geval is, tracht ik dat lichte schuldgevoel binnen de perken te houden. Zelfkastijding is toch ook niet bepaald des zens. Natuurlijk begeef ik mij hierbij op glad ijs, want hoe verleidelijk is het om mildheid te betrachten voor jezelf (welk zelf?) en dit dan te misbruiken om slap gedrag van jezelf te bagatelliseren of zelfs te rechtvaardigen? Dit geldt ook voor het wél doen van iets, wat je beter kunt laten. Toen ik nog rookte was ik heel mild voor mezelf als ik er een opstak en vond dat ik het wel had verdiend, om wat voor (drog)reden dan ook. Uiteraard gedrag van een verslaafde, maar wellicht kun je ook verslaafd zijn aan niet doen wat wél goed voor je is.

En als je iets nou *wholeheartedly* wel of niet doet, in dit geval roken en niet zitten, is het dan wel oké? Vaak hoor je, ook in zenkringen, 'als je er maar geen innerlijk conflict van maakt', of 'als je er maar van geniet'. Is dit niet iets te gemakkelijk?

Wellicht is mildheid, een begrip waar veel nadruk op wordt gelegd bij mindfulness, toch iets te soft voor zen. Voor sommigen is een schop onder de kont effectiever. Het lastige daarbij is dat je daar een ander voor nodig hebt. Gelukkig is daar dan de wekelijkse zitsessie in een groep, die je misschien niet letterlijk een beurs gevoel op de bips geeft, maar je wel kan motiveren en aanzetten tot meer gezit.

Use it or lose it, een uitspraak betrekking hebbend op seksualiteit, is ook van toepassing op zitten, heb ik voor mezelf gemerkt. Het wiel moet eerst weer in

Wellicht is mildheid toch iets te soft voor zen

beweging gebracht worden: door weer te beginnen wordt het verlangen ernaar aangewakkerd. Zitten genereert zitten, als je die eerste stap steeds maar opnieuw zet (waar geldt dat eigenlijk niet voor?)

Ondanks dat zazen mij voor een groot deel van irreële angsten heeft afgeholpen, kan de gedachte 'heeft het eigenlijk wel zin?', die mij héél af en toe overvalt, mij een licht paniekerig gevoel bezorgen. Doorzien dat het maar een gedachte is kan wel helpen. Maar voor je het weet ben je aan het mindfucken, want twijfel je ook aan andere gedachten, die je juist zouden moeten steunen. Zoals 'geen twijfel, geen verlichting'. Alles op het scherm wissen en terug naar de adem.

Heel diep van binnen twijfel ik eigenlijk helemaal niet aan zazen, wéét ik dat het het beste is dat ik kan doen, tenzij de situatie iets anders vraagt. Alle smoezen om niet te zitten doorzien van mezelf is echter nog geen garantie om steeds te doen wat ik mij voorneem. Ik ben ook heel goed in niet zitten zonder reden. Het zij zo.

Diana van Gelder

Daar zit ik nou mee!

Ik, verstokt thuiszitter, zit naast mijn bed, tegenover een kast met een Boeddha. In die kast tubes tandpasta en nog zo wat, ook mijn matje, twee kussens en een digitaal kookwekkertje. Het tikt niet, maar piept hinderlijk wanneer ik na 30 minuten (half)gaar ben. De helft van het slaapkamergordijn schuif ik dicht. Een ander hoeft niet mee te genieten en ik blijf graag wakker. Ik plof de mat neer, leg de kussentjes erop en zet het wekkertje op zijn vaste plek. Mijn schoenen waren al uit. Buiging naar de kussens, naar Boeddha, op de knietjes, klok instellen en sudderen maar!

Ieder dag een half uur zitten moet je gewoon doen. Maar Japanse zenmonniken zelf zitten weinig. En over zen en verlichting bestaan misverstanden. Kōshō Uchiyama Roshi schrijft in How to Cook Your Life: 'In Japan, when you say zazen, people generally assume you are talking about something one does in order to gain enlightenment. That sort of idea is far removed from the zazen of Dōgen Zenji. For Dōgen, zazen could never be separated from religion. Behind zazen there had to be the Buddhist teachings, and behind them there had to be one's own life experience.' Voer voor gemakzucht en Pema Chödrön kent dat gevoel ook. In The Places that Scare You schrijft ze over gemakzucht (laziness) en over het dagelijkse leven tussen geluk en ongeluk (in between-state). Beide doen zitters huiveren.

'Arme ik'

Chödrön onderscheidt in het hoofdstukje Three Kinds of Laziness drie vormen van gemakzucht. '*Nu even niet*' (comfort orientation), 'arme ik' (loss of heart) en 'bekijk het maar' (couldn't care less). Dus ga ik met een pilsje achter de buis hangen, of denk: 'zitten heeft geen zin, want ik ben een hopeloos geval'. En weer een andere uitvlucht: 'de wereld is toch een puinzooi, dus waarom zitten.'

Nu zijn er volgens de auteur drie klassieke manieren om hiermee om te gaan en alle drie werken ze niet. Het zijn: er tegenin gaan, erin zwelgen en doen of gemakzucht niet bestaat. Chödrön oppert een vierde manier, die, op termijn, wel werkt: onderzoek gemakzucht! Door gemakzucht te bestuderen herkennen we de patronen ervan en leren we ze te begrijpen. Dat vergroot ons blikveld en daarmee onze vrijheid. Hierbij komt veel energie vrij, die we anders zouden steken in het vertroetelen van ons 'arme ik' bijvoorbeeld. De beste onderzoeksplek voor boeddhisten is natuurlijk het kussentje.

Pizza

The In-Between State is geen lolletje, Chödrön wijdt er het slothoofdstuk aan. Loslaten is lastig, maar het is wel de wortel van ons geluk. We voelen ons vrijer wanneer we accepteren dat we niet aan het roer staan. Als we onze aandacht richten op dat wat ons het meest tegenstaat, neemt onze weerstand ertegen af.

Natuurlijk hebben we onze buik vol van onze –ismes, onze overtuigingen en onze jacht naar geld, macht en sex. Maar wat zou het toch mooi zijn als dat allemaal wél eeuwigdurend geluk brengt! De schrijfster verwijst naar het genot van het eten van een pizza. Soms willen we alles doen om dat genot weer te voelen, maar het helpt niet tegen het levensongemak. 'If we've just learned that we have cancer, eating a pizza doesn't much to cheer us up. If someone we love has just died or walked out, the outer places we go for comfort feel feeble en ephemeral.'

Leven in de 'tussenstaat' betekent leren omgaan met dagelijkse tegenstellingen, maar daar hoef ik geen Chödrön voor te lezen. Zo zit het leven nu eenmaal in elkaar, goed en kwaad zijn daarbij twee uitersten. Meestal bivakkeren we daar ergens tussenin. Niks mis mee, meent Pema Chödrön: 'This juicy spot is a fruitful place to be. Resting here completely – steadfastly experiencing the clarity of the present moment – is called enlightenment.'

Kees Moerbeek

Bronnen:
Dogen Zenji & Kosho Uchiyama, *How to Cook Your Life*, Boston&London, Shambhala, 2005
Pema Chödrön, *The Places that Scare You*, Boston, Shambhala, 2007

SYMPOSIUM EN BOEKPRESENTATIE

WAT IS VERLICHTING?

Zaterdag 30 mei

Programma:

10.00 Ontvangst met koffie & thee

10.15 Opening en 1e exemplaar aan Lizelotte Smits (CNV)

10.30 Prof. dr. Kees Waaijman

Verlichting iets Christelijks

11.30 Miriam van Reijen

Verlichting in de Westerse Filosofie en de Islam

12.30 Lunch

13.30 Nico Tydeman

Zen en de Verlichting

14.30 Rients Ritskes

Ons Ego en de Verlichting

15.30 Dialoog & aansluitend borrel

Aanmelding via: www.zen.nl
Muzikale omlijsting:
O.a. Karin ten Cate, sopraan

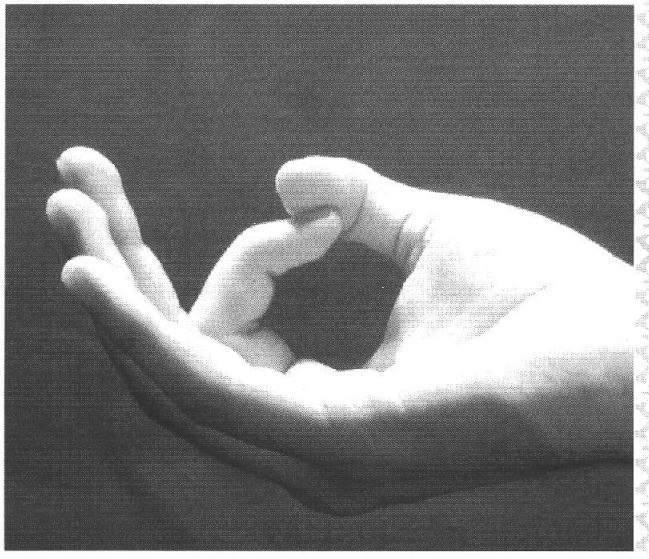
Theater De Lindenberg
Ridderstaat 23 in Nijmegen
Incl. boek koffie & thee € 47,50
& incl. lunchbuffet € 67,50

Links en Rechts

Waarom zou je moeilijk doen als het makkelijk kan? Meld je aan voor 'the world's first no-hassle ultra-deep meditation program!' Hier wordt je in maar vijf minuten getoond hoe je dieper kunt mediteren dan een zenmonnik, zonder dat je het jaren behoeft te beoefenen! Verkrijg inzicht in het gehele universum, laat je IQ stijgen en laat alle ongewenste emotionele bagage achter je! Verkeer in een toestand van permanente blijdschap en rust! Deze vorm van exaltatie wordt meestal gebruikt om keukengereedschap en buikspierapparatuur te verkopen, maar Hale Carlton [1], Brainwave Expert, biedt er zijn cd-muziekset voor meditatie mee aan. De website opent met een fraaie juffrouw tegen de rustgevende achtergrond van een kabbelende zee. Ze zit min of meer in meditatiehouding maar niet op een kussentje of andere verhoging. Dat haar gezicht niet van pijn vertrokken is maar uiterst sereen, is wellicht het gevolg van het gebruik van de handhouding Jnana Mudra.

Ik heb me al vaak afgevraagd waarom sommigen met deze handhouding (mudra) mediteren. Mudra blijkt in de taal Sanskriet de term voor gebaar [2]. Tot zover niet erg verrassend. In klassieke geschriften (genaamd Veda's) staat beschreven dat, door de hand in een bepaalde stand te houden, er Prāna Prāna doorheen geleid wordt. Prāna [3] is een van de vijf windgoden in het Hindoeïsme die de vitale levensstromen vertegenwoordigen. Prāna is verantwoordelijk voor de hartslag en de ademhaling. De vijf levensstromen worden (volgens de Veda's) door het lichaam opgewekt. Door Prāna wordt energie ingeademd die de levenskracht vormt om op mentaal, emotioneel en fysiek niveau te kunnen functioneren. Door middel van meditatie kan de energie naar verschillende delen van het lichaam worden gestuurd, wat de vitaliteit vergroot. Jnana mudra is het symbool van de onveranderlijke werkelijkheid die uit het zuiver zijn en bewustzijn bestaat. Volgens de filosofie is er bij de uitvoering sprake van een onderbewuste gewaarwording, waarbij god zich in de mens bevindt en andersom, waarbij de mens vrij is om te leven zolang hij het leven niet hindert (citaat [2]). Deze mudra's kunnen worden ingezet om genezing te bevorderen. De website Mudras for Healing [4] beweert: 'Feeling ill? Got a problem? Going by Acharya Keshav Dev's verdict, you could skip the doctor for a while and knot your fingers in various gestures, popularly known as Mudras.' Voor problemen van verkoudheid tot aan hartaanvallen kunnen deze handhoudingen helpen, maar ik zou voor de zekerheid toch maar even bij de huisarts langsgaan. Ook volgens de Nederlandse site Mudra Yoga [5] kunnen migraine, rugklachten en depressie verholpen worden. Op Expert Village [6] kun je een 17-delige serie van instructievideo's bekijken waarin wordt uitgelegd hoe je met deze vorm van yoga migraine kunt bestrijden. Ik vind Expert Village geweldig omdat je over tal van onderwerpen (het bereiden van mosselen of het bespelen van de Japanse bamboefluit) video-instructie kunt krijgen.

Ons eerder genoemde 'ultra-deep no-hassle meditation program' is niet het enige dat muziek aanbiedt om bij te mediteren. Klarinetist Tony Scott (1921-2007) maakte al in 1964 de LP Music for Zen Meditation and Other Joys [7]. Na jaren in de Verenigde Staten gewerkt te hebben, speelde hij vanaf 1960 in het Oosten (waaronder Indonesië, Japan en Thailand). Hij maakte er improvisatiemuziek met muzikanten met lokale instrumenten. Dit resulteerde uiteindelijk in deze plaat waarin naast klarinet ook de koto (een Japans snaarinstrument) en de shakuhachi (Japanse bamboefluit). Deze plaat is vandaag de dag in cd-vorm onveranderd populair. Bij het Duitse filiaal van de Amerikaanse boekenverkoper Amazon [8] staat het zelfs op plek 172 van bestverkopende muziek-cd's. Dat is niet slecht voor een plaat met obscure muziek die 45 jaar geleden werd opgenomen. Bij Amazon kun je stukjes beluisteren.



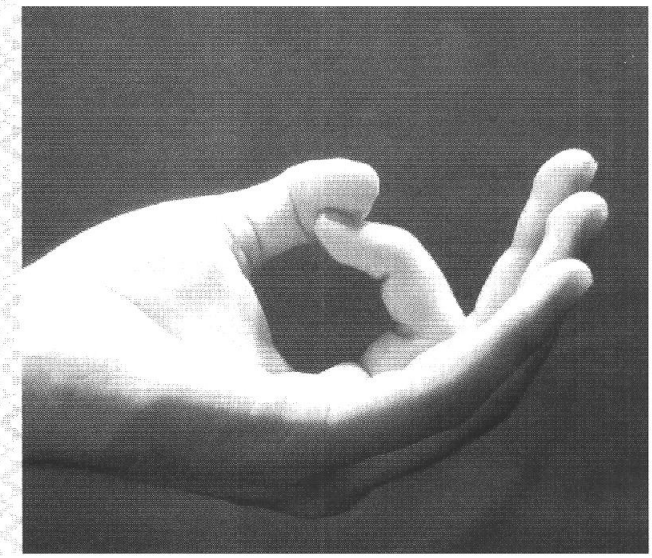
Met al die muziek komt van zitten natuurlijk niets meer, wellicht kunnen we er iets over lezen. De Buddhist eLibrary [9] bevat tal van leerzame teksten over boeddhisme. Mijn oog viel meteen op de zeer bekende naam D.T. Suzuki die vertegenwoordigd is met de Manual of Zen Buddhism uit 1935 [10]. Alle 122 pagina's zijn keurig overgezet. Australiër Patrick Kearney heeft op de Buddhist eLibrary een vijfdelige serie gepubliceerd over meditatie [11]. Hij beschrijft zaken zoals wat meditatie eigenlijk is en waarom het in het boeddhisme centraal staat. Hij geeft diepzinnge aanwijzingen zoals: 'Watch your thoughts, and watch yourself watching your thoughts.' Als de muziek afgelopen is, moet ik dat toch maar eens proberen.

Ruud Waij (**lotusvijver@waij.com**)

LINKS:

1 http://www.meditationprogram.com/meditation
2 http://nl.wikipedia.org/wiki/Jnana_mudra
3 http://nl.wikipedia.org/wiki/Prana_(hindoe%C3%AFsme)
4 http://www.mudrasforhealing.com/
5 http://www.mudrayoga.nl/
6 http://www.expertvillage.com/video-series/6268_yoga-for-migraine-headaches.htm
7 http://www.tonyscott.it/zen_meditation.htm
8 http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/BoooAXZCUK
9 http://www.buddhist-elibrary.org/library/home.php
10 http://www.buddhistelibrary.org/library/view.php?adpath=146
11 http://www.buddhistelibrary.org/library/browse.php?atpath=2&acpath=2

Alle links zijn aanklikbaar op http://waij.com/zen/lotusvijver.



Zo is het goed

Dit jaar viert mijn meditatiebeoefening zijn vijftiende verjaardag. De eerste tien jaar fanatiek, de laatste vijf meer ontspannen. Heeft al dat stilzitten, alleen, in een groep of tijdens sesshins, al dat lezen en discussiëren, heeft dat zin gehad? Wat zijn de resultaten?

Er hebben zich in die periode wel enige ervaringen voorgedaan. De eerste keer dat ik merkte dat mij iets gegeven werd, was toen ik met mijn zoontje Bram door het drukke winkelcentrum liep. Hij had van een winkelier een ballon gekregen, die na korte tijd met een luide knal uit elkaar klapte. Zoon ontroostbaar. Het geluid van zijn verdriet maakte mij gespannen en nerveus. Ik probeerde van alles om hem te kalmeren, maar niets hielp. We kwamen bij de fiets aan en daar lag net zo'n ballon. Ik raapte hem op, overhandigde hem aan Bram, die meteen stil werd. Ik sloot mijn ogen en zei in stilte: 'Dank u wel.' Hier lag precies klaar wat ik nodig had. Hoe moet ik dat noemen? Toeval? Voorzienigheid? Ik noem het de hand van God.

Verlichting is een spelletje dat ervaren mediteerders spelen met beginners

Verschillende begrippen hebben betekenis gekregen, andere hebben betekenis verloren. In de literatuur wordt vaak over ego gesproken als hindernis op het spirituele pad. Ik ben gaan inzien dat ego inderdaad een illusie is. In het dagelijks leven van elk mens zijn er talloze ervaringen aanwijsbaar waarin het ik-besef afwezig is. Ego is voor mij een aantoonbare illusie geworden. Er is hier niemand die schrijft.

Verlichting is een begrip waar ik mee geworsteld heb. Het werd tenslotte zoveel ballast dat ik het als een paar te krappe schoenen heb weggegooid. Verlichting is een spelletje dat ervaren mediteerders spelen met beginners.

De woorden uit de christelijke traditie, 'uw wil geschiede', waren vroeger een regel uit een gebed, maar hebben nu pas diepgang gekregen. Daarbij spreek ik de wereld aan met u en de wil van de wereld heeft een vaste plaats op mijn agenda gekregen.

Kan ik nu - om op de vraag terug te komen – deze ervaringen in verband brengen met mijn meditatiebeoefening? Is er sprake van een oorzakelijk verband? Ja, mijn ervaringen zijn een direct gevolg van de beoefening. Dit antwoord bevredigt mij niet. Ik doe een goed woordje voor de meditatie, alsof het koopwaar is. Het is een antwoord voor in de etalage.

Als ik dichter bij huis blijf zeg ik: ik weet het niet. Het lijkt erop alsof oorzaak en gevolg op de spirituele weg niet gelden. Het antwoord waar ik het meest voor voel: het kan me niet zoveel schelen. Ik beoefen meditatie, ik ervaar dingen en zo is het goed.

Frits Breimer

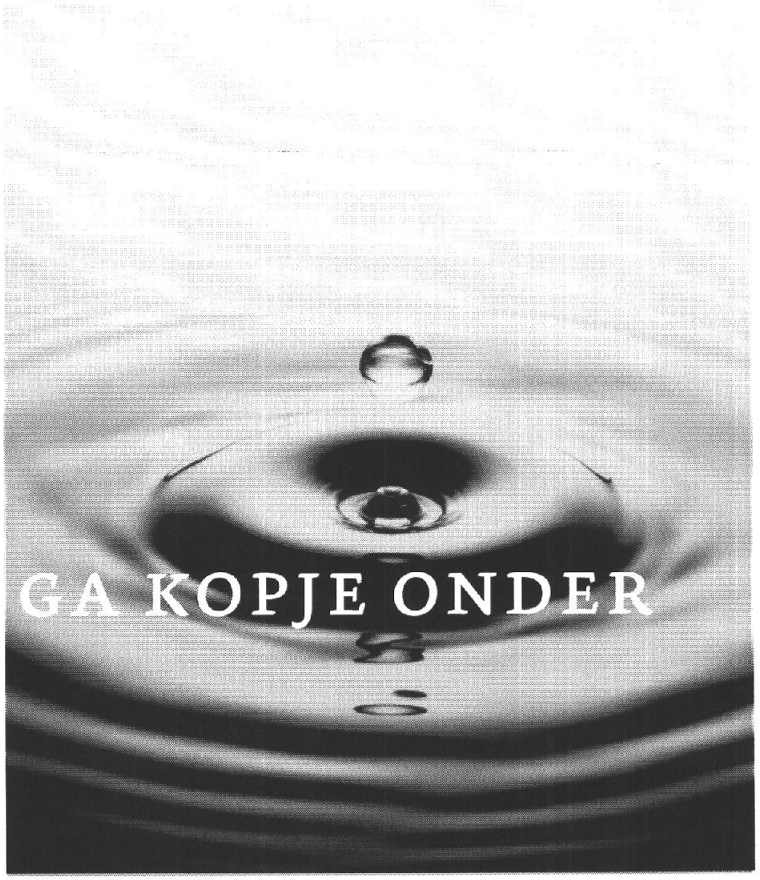
Kanzeon

Kanzeon Zen Center International
(Salt Lake City, USA)
Dennis Genpo Merzel Roshi
Nadere informatie over Sensei's:
www.zencenterutah.org +1 801 328 8414

ZEN CENTRA IN DE KANZEON TRADITIE (EUROPA):
Dana Sangha (Montreuil, Frankrijk)
Catherine Genno Pagès Roshi
Michel Genko Dubois Sensei
www.danasangha.org, +33 1 49 88 91 65
Wild Flower Zen Sangha
Amy Hollowell Sensei
zenscribe.ovh.org, +33 1 42 87 96 30
Zen Sangha
Frank de Waele Sensei
www.zensanga.be, 0032 497 671198
Zen River (Uithuizen, Nederland)
Anton Tenkei Coppens Roshi
Myoho Sensei
www.zenriver.nl, +31 (0) 595-435039
Polska Sanga Kanzeon (Warschau, Polen)
Malgosia Jiho Braunek Sensei
www.kanzeon.pl, +48 22 427887
Zen Centrum Amsterdam (Nederland)
Nico Sojun Tydeman Sensei
www.zenamsterdam.nl, +31 (0) 20-6278056
Nancy Genshin Gabrysch Sensei
kannonji@xs4all.nl, +44 1995-640346

LOKALE CENTRA IN DE KANZEON TRADITIE
(NEDERLAND / BELGIË):
Dana Den Haag: Helen Pelder,
070-3604305
Kanzeon Apeldoorn: Christiaan Kruijff, 055-5417251
Kanzeon Bergen (NH): Gretha Aerts
www.myoshinzen.nl, gretha.aerts@planet.nl , 06-13953794
Kanzeon Breda & Den Bosch: Stefan Coppens,
members.home.nl/cobe, 073-6427009
Kanzeon Den Haag: Kees van de Bunt,
www.kanzeon.nl, 070-3504601
Kanzeon Enschede: Toon Fugers
browse.to/zen, 074-2434551
Kanzeon Rotterdam: Gretha Aerts, Nico Tydeman
www.zenrotterdam.nl, 078-6317606
Zen River Groep Hoorn: Dirk Beemster
www.lopeninstilte.nl,
d.beemster@versatel.nl, 0229-217855
Zen River Groep Zutphen: Hans Fischer
fischer.h@tiscali.nl, 0575-546647
Zen Sangha Antwerpen, Brugge en Gent:
www.zensangha.be, 0032 497 671198
Zen Spirit Groningen: Irène Bakker
www.zenspirit.nl, 050-3140069

NEEM EEN DUIK,



GA KOPJE ONDER

EN HELP DE LOTUSVIJVER!

Wegens vertrekkende hoofdredacteur
en penningmeester zoeken wij
met ingang van het herfstnummer 2009:

EEN BLADMANAGER/SECRETARIS

EEN EINDREDACTEUR

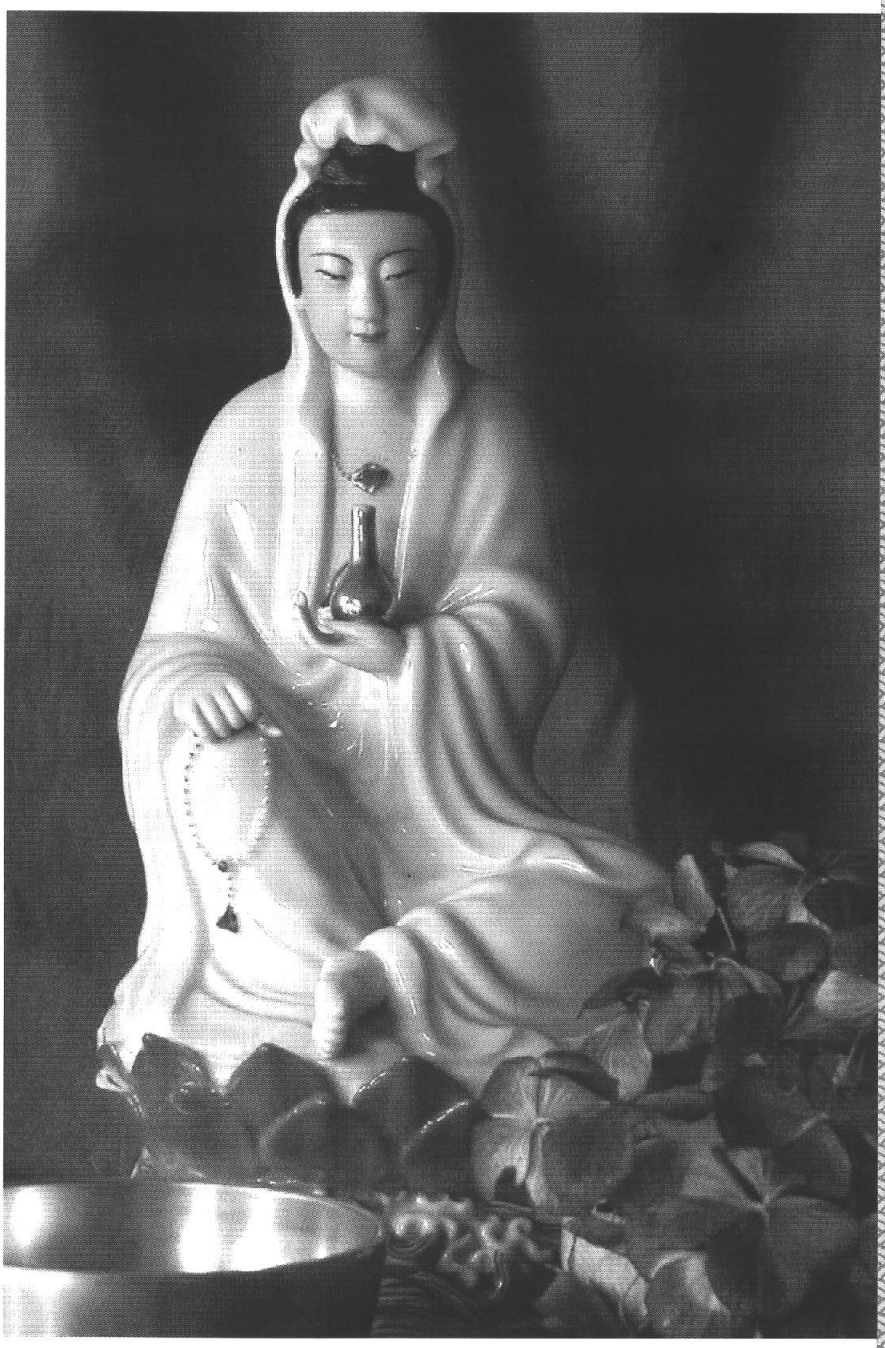
ALGEMENE REDACTEUREN

IEMAND VOOR FINANCIËN EN ADMINISTRATIE

redactie@lotusvijver.nu 070 3635909

Als je een boeddha ziet: *schiet!*

Heb jij een Boeddha gespot? Maak een digitale foto (desnoods met je telefoon?) en mail hem naar de redactie van de Lotusvijver. Schrijf je er ook een pakkend tekstje bij over waar je hem trof en wat je opviel?



Dit beeld van de bodhisattva Kanzeon vond ik in een uitdragerij aan de Oude Gracht in Utrecht. Op de een of andere manier trok zij mij direct aan en sindsdien staat zij op mijn bureau en houdt mij gezelschap tijdens mijn werk. Soms wijs ik naar haar wanneer ik een van mijn cliënten spreek. Het geeft mij een gevoel van rust en zet me stil bij waar ik mee bezig ben.

Kees Buitelaar