

De lezing wordt gehouden door Anshin Schröder van het Int.Zen Center Noorder Poort.

Anshin heet ons hartelijk welkom, en we beginnen met een meditatie voor lichaam en geest, zodat we even los kunnen komen van onze beslommeringen, we hebben ons misschien moeten haasten, of we moesten even zoeken, we gaan ons even ontspannen zodat we zo meteen goed kunnen luisteren naar wat Anshin ons te vertellen heeft. Het is prettig om even helemaal in het hier en nu te komen, het is een geleide meditatie die gericht is op het lichaam.

Probeer even goed rechtop te gaan zitten, met beide voeten op de grond.....

Leg je handen op je beide benen neer, en sluit je ogen, als je dat niet prettig vindt, houd je ze open en kijk je schuin voor je.....

Ga met je aandacht naar je ademhaling, en kijk of je die waar kunt nemen.....

Je ademhaling zoals het is, is goed, je hoeft er niets aan te veranderen, breng je aandacht er naar toe en ervaar hoe je in – en uit ademt.....

Kijk waar je je grootste sensatie van je ademhaling voelt, is dat in je borst, in je buik, misschien wel in je neusvleugels. Je ademhaling is goed zoals die is.....

Ga dan met je aandacht naar je voeten, en voel hoe ze op de grond staan.....

Als je ze niet goed kunt voelen, beweeg ze dan een heel klein beetje, en laat dan weer los.....

Dan kun je omhoog naar je onderbenen gaan, en als je die niet goed kunt voelen, span je ze even aan en laat dan weer los.....

Ga met je aandacht naar je knieën, naar je bovenbenen, voel hoe je zitbotjes op de stoel zitten.....

Ga met je aandacht naar je onderrug, span ook hier je spieren even aan, en weer loslaten.....

We gaan nog een stukje omhoog naar je bovenrug.....en dan naar de voorkant van je romp, de buik, de borst en de schouders.....

Dan gaan we met de aandacht naar de bovenarmen, de ellebogen, de onderarmen en voel je handen hoe ze op je benen liggen.....dan ga je naar je nek en naar je hoofd, je gezicht en ga dan weer terug naar je ademhaling, adem diep in, en bij de uitademing weer goed loslaten.....

Doe dan je ogen maar weer open, en ga lekker ontspannen zitten.

Dan de lezing: O, monniken zei de Boeddha, er zijn twee vormen van ziekte, deze twee zijn lichamelijke ziekte en geestelijke ziekte, er zijn mensen die zo gelukkig zijn dat ze twee jaar of misschien wel honderd jaar vrij zijn van lichamelijke ziekte, maar oh, Monniken, zeldzaam zijn zij in deze wereld die zelfs ook maar één moment vrij zijn van geestelijke ziekte, en daar bedoelt hij mee, problemen of zorgen, behalve diegenen die geheel vrij zijn van geestelijke smetten. Dat zijn de Arrads, dit is de naam voor verlichte personen, die in die tijd leefden. Dit is wat de Boeddha zei ongeveer 2500 jaar geleden, en dat geeft aan dat ook in die tijd de mensen gebukt gingen onder zorgen. We denken misschien dat onze tijd zo hectisch is, en dat wij zielig zijn dat wij in deze tijd leven, en daarom gebukt gaan onder zorgen, maar zo is het dus niet. Ook 2500 jaar geleden leefden de mensen al met zorgen. Problemen en zorgen, dat is een activiteit die veroorzaakt wordt door de geest. Dat is ook inherent aan de menselijke natuur. Maar het is niet onlosmakelijk met het menszijn verbonden, er is een mogelijkheid om er vrij van te komen en jezelf er van te bevrijden. Het is daarom belangrijk om tijd en aandacht aan de zorg van je geest te geven. In onze cultuur is dat niet zo vanzelfsprekend. We vinden het wel normaal om ons lichaam te verzorgen, we wassen het dagelijks, we poetsen onze tanden, we rusten uit, we doen vaak aan sport of andere manieren om voldoende lichaamsbeweging te krijgen. We proberen aandacht aan ons eten te schenken door gezond te eten, en als we ziek zijn gaan we naar de dokter, of naar het ziekenhuis. Zo is het dus heel normaal voor ons om tijd, energie en aandacht te besteden aan de verzorging van ons lichaam. Maar wat doen we aan de verzorging van onze geest? In wezen is de verzorging van onze geest nog belangrijker dan de verzorging van ons lichaam. Want als je lichamenlijk ziek bent, maar je hebt een gezonde geest dan valt daar best mee te leven, maar als je een gezond lichaam hebt en een ongezonde geest, dan wordt dat heel wat moeilijker. Meditatie is een heel goede

manier om je geest mee te verzorgen, zo kun je er aan werken een hele wakkere en heldere geest te ontwikkelen. Deze helderheid hebben we nodig om de werkelijkheid waarin wij leven te doorgronden. Zo kunnen we bijvoorbeeld zien waar onze problemen vandaan komen, en hoe we ons zelf daarvan kunnen bevrijden. Meditatie helpt ons om contact te maken met het leven zelf, leven dat alleen hier op dit moment geleefd kan worden. En als we goed kijken, dan zullen we merken dat ons leven eigenlijk voortdurend tussen onze vingers doorglijpt. Er zijn steeds dingen die we belangrijker vinden, waardoor het ons niet lukt om helemaal met hart en ziel op dit moment aanwezig te zijn, om dit leven nu te leven. We hebben altijd verlangens die ons weghalen, we willen het eigenlijk altijd anders hebben als dat het nu is. Het kan zijn dat er boosheid is, dat er net iets gebeurt is dat ons erg boos gemaakt heeft, er waarover we nog aan het herkauwen zijn. We voeren nog hele discussies tegen diegene die ons zo rot behandeld heeft. Daardoor laat je het moment van nu aan je voorbij gaan. Er kan teleurstelling zijn over datgene wat je hier nu tegen komt en dat anders is dan datgene wat je gehoopt of verwacht had. En zo gebeuren er steeds dingen waardoor we weggehaald worden uit dit moment. Het is eigenlijk voortdurend zo, dat op het moment dat we iets zien, horen, ruiken, denken of voelen dat dat onmiddellijk een associatie oproept van herinnering, of dat we het onmiddellijk interpreteren. Van daaruit hebben we dan meteen een reactie. Die reactie roept weer een andere reactie op, en zo slingeren we van het ene moment naar het andere zonder dat we in contact zijn met wat er werkelijk is. We gaan er voortdurend aan voorbij. In het Zen Boeddhisme noemen we dat de Monkeymind, dat is de geest die slingert van het één naar het ander. Het is een ongerichte geest, die alles wat omhoog komt vast pakt en ermee op de loop gaat. Meditatie kan ons helpen om hier inzicht in te krijgen. Want normaal gesproken in ons dagelijks leven ervaren we dat als heel vanzelfsprekend, eigenlijk kennen we niet anders. Als we beginnen met meditatie doen we dat altijd met de oefening van het adem tellen. En dat adem tellen is een heel goede manier om te kijken wat er zich allemaal in je afspeelt. Ik zal eens uitleggen hoe die oefening gaat. In de eerste plaats is onze houding belangrijk, we zitten dan in zazen, zo noemen we dat, zitten in meditatie, dat doen we op een mat met een kussentje erop. We zitten met gekruiste benen, goed rechtop, hoofd recht op onze romp en de handen in een kommetje voor ons. We zitten altijd met onze ogen open, onze blik richten we voor ons op de grond en in ons lichaam proberen we de juiste spanning te houden, net zoals je een snaarinstrument spant, als het te strak staat dan knapt het, het moet ook niet te los zijn want dan krijg je niet de goede toon, het moet juist goed gespannen zijn. Zo is het ook met je lichaam, het moet niet te slap zijn want dan zak je in en val je misschien in slaap. Je moet ook niet te krampachtig zijn. Je moet gewoon goed alert zijn zodat je goed je aandacht er bij kunt houden. Als we dan zo zitten richten we onze aandacht weer op onze ademhaling. We veranderen er niets aan, we kijken er naar, en beginnen met het tellen van onze uitademing. We tellen van één tot tien. Bijvoorbeeld: Inademen, vasthouden en bij het uitademen zeg je een lange éééé, dan weer inademen en vasthouden en bij het uitademen zeg je een lange twééé. Zo gaat het dan door tot tien en als we bij tien zijn, beginnen we gewoon weer bij één. En dit doen we dan de hele tijd door. Als je deze oefening doet, dan zul je ervaren dat er tegelijk een heleboel andere dingen gebeuren. Wat er dan gebeurd is bij iedereen weer anders, het kan zijn dat je in gedachte meegenomen wordt, zodat je helemaal vergeet te tellen en dus de tel kwijtraakt. Het kan zijn dat je weerstand voelt tegen die stomme oefening, het tellen van je ademhaling, je hebt veel meer zin om je bezig te houden met de diepere zin van het leven. Of je gaat heel hard je best doen en het lukt je hartstikke goed om van één tot tien te tellen, nog een keer en nog een keer, maar ja, omdat je zo goed je best doet ben je er toch niet helemaal bij met je aandacht. Het kan zijn dat je de houding niet prettig vindt, zodat dat iets is wat je gaat bezig houden. Of dat je pijn voelt in je benen of in je rug, en dat je daardoor niet toekomt aan het tellen van je adem. Het kan zijn dat er emoties omhoog komen, angst of verdriet, het kan allemaal gebeuren. Het kan zelfs gebeuren dat er helemaal niets gebeurt, zodat je denkt, gut, er gebeurt helemaal niets, hoe kan dat nou.... Maar goed, ondertussen gebeurt er dus een heleboel. De oefening bestaat er uit, om je daar niet door af te laten leiden. Er gebeurt een heleboel, maar om dan toch iedere keer je aandacht terug te brengen naar het tellen van je ademhaling. En in het begin is dat heel lastig, maar als je daar mee doorgaat, en doorzet, en het iedere keer weer probeert, ga

je op een gegeven moment merken dat het makkelijker gaat. En soms zal het dan misschien ook wel eens gebeuren dat je er helemaal in opgaat, dat je eigenlijk helemaal vergeet dat je aan het tellen bent, alleen maar tellen, verder is er niets. Meestal is dat maar even heel kort, dat moment, want op een gegeven moment realiseer je je dat, en dan zijn er weer allemaal gedachten. Maar goed, dat soort momenten, die kunnen zich uitbreiden. Het kan vaker gebeuren, het kan langer gebeuren, en dat worden dan hele waardevolle momenten. Want dat zijn momenten dat je er even helemaal bent. Daardoor voel je je dan even heel prettig. Dat zijn ook de momenten waarin je even vergeet wie of wat je bent, je eigen zelfbewustheid, je bewustzijn is op dat moment even weg. Je bent er niet meer mee bezig, dat je aan het tellen bent. Er is gewoon een tel en een uitademing, meer is er niet. En zo is het ook eigenlijk. Het moment dat je je echt op iets concentreert, dat je helemaal echt met iets bezig bent, dan is er op dat moment even ook geen zelfbewustzijn, dan is er even niet de gedachte van o,jee ik ben dit aan het doen, of o,jee ik ben dat aan het doen, je vergeet dat even helemaal. Op dat moment wordt je even helemaal meegenomen in het moment. Dit kan je ook in je dagelijkse leven oefenen, en dan richt je niet je aandacht op je ademhaling, maar dan richt je je aandacht op waar je mee bezig bent op dat moment. Dat kunnen heel eenvoudige dingen zijn, bijvoorbeeld de afwas of het tandenpoetsen. Of als je iets aan het schoonmaken bent. Dit zijn ook de momenten dat je kunt oefenen om helemaal met je aandacht bezig te zijn met dat waar je mee bezig bent. Als dat lukt dan kun je dat op die momenten tevredenheid of vreugde ervaren. In deze beoefening kom je ongetwijfeld vragen en moeilijkheden tegen. Van ja god, hoe moet dat nou, of met dingen daar weet je je geen raad mee, en dan is het ook altijd goed dat als je met deze oefening aan de slag gaat, dat je een goede leraar hebt, die je daarin kan begeleiden. We hebben op ons centrum, het internationaal Zen centrum de Noorderpoort in Wapserveen, ook regelmatig langere retraites, en dat zijn intensieve meditatie periodes van een aantal dagen achterelkaar. Tijdens die retraites is er iedere dag de gelegenheid om een individueel gesprek te hebben met diegene die de retraite begeleidt. En dat is heel waardevol, die stuurt je altijd net die kant op die je nodig hebt, dan hoef je dat zelf niet te bedenken, je hoeft zelf niet zo te zoeken want het is toch wel moeilijk om zelf de goede weg te vinden. Z'on intensieve retraite heeft een programma van 's morgens vroeg tot 's avonds laat, waarin veel gemediteerd wordt en waarin we niet met elkaar spreken. Door z'on intensieve meditatie tijd krijg je de gelegenheid om nog wat dieper door te dringen in de werkelijkheid zoals die is. De gedachten die normaal gesproken onze geest vertroebelen kunnen dan wat rustiger worden en daardoor kunnen we beter in contact komen met datgene in ons wat zich niet beweegt, wat stil is, en wat de basis is voor alles wat leeft en wat ontstaat. Beweging, gedachte, onrust, dit is niet erg, het is alleen belangrijk dat je ook de andere kant kent. Dat je ook weet dat er een niet bewegen is, dat er geen gedachten zijn en dat er stilte is. Die twee kanten hebben elkaar nodig, die kunnen niet zonder elkaar. Er kan nooit beweging zijn als er geen beweging is. Tijdens die retraites is het ook mogelijk om meer inzicht te krijgen om te zien dat er een relatieve en een absolute werkelijkheid is. De relatieve werkelijkheid die kennen we allemaal erg goed, het is de werkelijkheid waar onderscheidt gemaakt wordt, waarin we alles benoemd hebben. We weten hoe alles heet, dat iets een lamp is, of een stoel, dat ik Anshin ben en dat jij bijvoorbeeld Jenny bent. Zo hebben we voor alles een naam en een woord. We kunnen ook alles rangschikken, we kunnen kijken wie hier de langste is of de kortste is, wie hier de oudste of de jongste is. We zijn gewend om in die relatieve werkelijkheid, waarin we alles kunnen indelen, dat dat de volledige werkelijkheid is. Maar dat is niet zo. Het is slechts één kant van de medaille, de andere kant is de absolute werkelijkheid, dat is een werkelijkheid die niet meer met woorden uit te drukken is. Het is dus moeilijk om daar iets over te zeggen. Bijvoorbeeld: als ik een pen zeg, dan denken we allemaal te weten wat dat is, toch zal iedereen van ons een ander beeld hebben over die pen. Als we van ieder beeld wat iedereen voor zich heeft van het woordje pen een tekening maken, zal van iedereen een ander tekeningetje ontstaan, dus kun je je afvragen waar je het over hebt als je het over een pen hebt. De vraag is of dit echt een pen is. Dit klinkt misschien allemaal een beetje raar, maar toch is daar een werkelijkheid waarin geen onderscheidt gemaakt wordt. Waar geen sprake is van goed en van slecht, van kort of van lang, alles is gewoon. Je leert ook inzien dat ook eigenlijk alles dat er bestaat gekenmerkt wordt door drie aspecten. De eerste is, dat alles wat er is, alles

wat bestaat vergankelijk is. Er is niets wat eeuwig blijft bestaan. Alles vergaat op den duur. Het tweede aspect is, dat alles wat er is ontstaat en vergaat in relatie met iets anders. Je kunt dat zien aan een boom of een plant. Een boom groeit niet uit zichzelf, een boom heeft water en zonlicht nodig. Het water wat de boom gebruikt is gekomen uit een wolk, uit de regen. En de regen is voortgekomen uit de zee. Als je dat allemaal bekijkt, dan zul je zien dat alles met alles te maken heeft. Dat niets zelfstandig kan bestaan. Uit deze twee aspecten vloeit eigenlijk ook het derde aspect. Er is niets dat een zelf heeft, en dat is een raar idee om mee te leven. Zoals ik al zei over die boom die afhankelijk is van regenwater, zo zijn wij ook afhankelijk. In ieder geval van onze ouders, maar ook van het voedsel dat we eten, van de boer die het voedsel verbouwd heeft, en van de chauffeur van de vrachtauto die het voedsel naar de winkel brengt en ga zo maar door....Er zijn in ons leven veel problemen die vanuit dit verkeerde idee, van zo iets als het zelf voortkomen. Dan denk je heel vaak aan ik, aan mezelf, terwijl dat in wezen alleen gebaseerd is op een idee. We hebben allemaal met elkaar te maken en in wezen als je goed kijkt, als je dieper doordringt in de werkelijkheid dan zul je zien dat we eigenlijk met z'n allen één geheel vormen. Ik wil het op dit moment even hier bij laten, en ik nog even weten of er op dit moment ook vragen zijn. ....

Er is een vraag uit de zaal: Hoe kun je verklaren dat westerlingen vaak doeners zijn en oosterlingen meer "zijn"?

Antwoord van Anshin: Mijn eerste reactie is, dat wij hier in het Westen heel erg overtuigd zijn van het feit dat ons leven maakbaar is. Dat wij zelf heer en meester zijn over ons leven en als we ideeën hebben over waar we naar toe willen, als we dan maar goed ons best doen we daar dan ook komen. Maar dat is ook iets wat niet klopt met de werkelijkheid. Het is niet zo dat wij in staat zijn ons leven te beheersen, het is zo dat alles met elkaar verbonden is, het is één groot netwerk dat we niet kunnen overzien. Ik kan nu niet overzien wat er morgen gebeurt en wat er overmorgen gebeurt. Ik kan best een doel hebben, ik kan best denken, ik zou daar en daar naar toe willen, maar dan is het heel belangrijk dat bij iedere stap die je zet in dit moment te blijven en niet alleen gefocust te zijn op waar je naar toe gaat. Dan sluit je een heleboel uit en daarmee handel je niet in overeenstemming met de werkelijkheid die zich voordoet, en ook niet in overeenstemming met het universum. Wij in het Westen zijn heel erg gerationaliseerd, we denken dat we alles kunnen begrijpen en kunnen bedenken, maar dat is niet zo. In het Oosten en in het Boeddhisme is het natuurlijk bekend dat de mensen veel meer leven met de mystiek, met het niet weten, want er is een heleboel dat we niet weten. Het is belangrijk, dat als je in het moment aanwezig bent, en kunt zijn, dan kun je een heleboel informatie oppikken die je kunt gebruiken om hier weg te gaan, waar je dan ook naar toe gaat. En door zo te leven kun je uitkomen bij je eigen bestemming, bij wie je werkelijk bent. Op zulke momenten kun je tot ontwikkeling en tot bloei komen en tegelijkertijd ook de mensen die je onderweg ontmoet dat je zelf die mensen de gelegenheid geeft.

Vraag 2: Wat is het verschil tussen Zenboeddhisme en "gewoon" boeddhisme?

Antwoord van Anshin: Het boeddhisme is één van de vijf wereldgodsdiensten, terwijl het boeddhisme niet echt een godsdienst is, omdat in het boeddhisme geen God aanbeden wordt. Boeddha is een historische figuur die door veel te mediteren groot inzicht heeft gekregen in de werkelijkheid en dat heeft doorgegeven, en die leringen wordt het boeddhisme genoemd. Het gaat dus eigenlijk over de inzichten in de werkelijkheid. Door het boeddhisme te beoefenen zijn verschillende richtingen en stromingen gekomen en die zijn altijd sterk beïnvloed door de cultuur waaruit ze ontstaan zijn. Bijvoorbeeld het Zenboeddhisme, de zenmeditatie, heeft zijn wortels in het boeddhisme en wij gebruiken de filosofie en de ethiek als uitgangspunt, maar de beoefening is volgens de zen-methode en die heeft zich ontwikkeld in China en later in Japan en van daaruit is het naar het Westen gekomen. De vorm die wij beoefenen is sterk gekleurd door de Japanse cultuur. Ik heb ook een boekje bij me waar foto's in staan van boeddhistische kloosters in Japan waarop je ook kunt zien dat de mensen daar ook dezelfde kleren dragen als wij dat doen. Andere vormen van boeddhistische praktijken is bijvoorbeeld Tibetaans boeddhisme dat is bekend door de Dalai Lama. De boeddhistische uitgangspunten herkennen we van

elkaar, dat is bekend. Alleen de manier van beoefenen die ziet er anders uit. De cultuur van Tibet is een heel andere cultuur en zij leggen weer andere accenten. Wat hetzelfde is, is bijvoorbeeld de Vipassana meditatie, dat is een meditatievorm die in het westen ook vrij populair aan het worden is en deze vorm heeft zich meer ontwikkeld in het zuiden van Azië en deze vorm van meditatie ziet er ook weer anders uit. Maar uiteindelijk komt het allemaal wel weer bij elkaar.

Vraag 3: Kunt u iets zeggen over de betekenis van de kleding?

Antwoord Anshin: Dit zijn Koromo's, dat is een Japans woord voor robe, en de robe die ik draag is voor een monnik of non. Ik weet niet of ik er heel veel over kan vertellen, het is nu èèn keer zoals het is. Het is zwart, omdat vanuit de historie ze kleding begonnen te verven en dat ze op dat moment niet de middelen hadden om een bepaalde kleur te maken en door alle kleuren maar bij elkaar te doen is er zwart uit gekomen, en dat is het gebleven. Er zit een soort slabbetje voor de robe en dat is het symbool voor het kleed van boeddha, het bestaat uit allemaal kleine lapjes die aan elkaar genaaid zijn en de traditie wil dat iedereen voor zichzelf dat met de hand naait en dan bij ieder steekje een bepaalde lettergreep van een bepaalde soetra gereciteerd, zodat je op die manier er ook goed met je aandacht bij bent als je dit maakt. Het staat symbool voor het kleed van boeddha omdat de weg die boeddha predikte de middenweg was. De Boeddha is opgegroeid in een koninklijk paleis waar hij heel welvarend is opgegroeid, daar heeft hij alle weelde en rijkdom ervaren en hij heeft gemerkt dat door je daar helemaal aan over te geven, dat je daar niet gelukkig van wordt. Het geluk zit niet in het je helemaal overgeven aan al je behoeftes. Op een gegeven moment heeft hij het paleis verlaten, op zoek naar de waarheid, de werkelijkheid. In die tijd dat hij leefde, waren er ook veel Aszeten, die zich terugtrokken in de bergen om daar te vasten en met heel strenge zelfdiscipline baas over zichzelf te worden. Dit heeft ook de boeddha beoefend, hij is hier zo ver in gegaan dat hij bijna dood was. Toen bedacht hij dat dit ook niet de bedoeling kon zijn. Hij is toen weer gaan eten en drinken en dacht het zit niet in de ene extreme kant en ook niet in de andere extreme kant, het moet er ergens tussenin zitten. Hij is toen voor zichzelf een kleed gaan naaien uit allemaal lapjes en het verhaal gaat dat het lapjes waren van lijken die hij op een kerkhof vond. Hij is dit kleed gaan dragen, en als symbool dragen wij dit ook. We hebben ook nog een groter kleed wat we omdoen tijdens de recitatie of als er ceremonies zijn, ook dat bestaat uit allemaal kleine lapjes.

Vraag 4: Tijdens de meditaties doen jullie een bepaalde handeling met de handen, wat betekent dat?

Antwoord Anshin: Je komt bij Boeddha beelden verschillende hand houdingen tegen, deze houdingen noemen wij Mudra's, en deze drukken allemaal iets uit. Het is een bepaalde energie vorm. En deze Mudra drukt de energie van evenwicht uit, van evenwichtige meditatie. Daar is het op gebaseerd. Het is zo bij de Zen meditatie, dat wij onze aandacht richten op èèn punt, zoals bij de meditatie van het ademtellen, hier proberen we onze aandacht steeds terug te brengen naar het tellen van onze adem. Door dat te doen, kan er zich energie ontwikkelen hier in onze Hara, zo wordt dat wel genoemd. Het is een energiecentrum, van waaruit de levensenergie ontstaat, het Ki. En deze houding, waarbij je je handen in een kommetje houdt voor dat punt, heb je eigenlijk twee gesloten energiebanen. Èèn heb je hier in je handen, en de andere heb je in je armen en dat ondersteunt het punt bij je buik.

PAUZE

Vraag 5: Kunt u iets vertellen hoe u erbij gekomen bent om u aan te sluiten bij het Zenboeddhisme?

Antwoord Anshin: Ik heb tijdens mijn leven geprobeerd zo bewust mogelijk te leven, ik heb ook geprobeerd om binnen het Christendom mijn weg te vinden en te kijken of dat mij iets te bieden had als steun voor mijn leven. Binnen het Christendom heb ik het op een gegeven moment niet meer kunnen vinden, met name omdat ik gemerkt heb, dat ik geen antwoord op mijn vragen kreeg. Op dat moment ben ik zelf gaan zoeken, en al zoekende had ik het idee dat meditatie mij misschien wel zou kunnen helpen. Toen zag ik op de televisie een klein stukje dat was opgenomen in de Noorderpoort naar

aanleiding van de opening, ongeveer zes jaar geleden. Dat sprak me heel erg aan en ben toen eens gaan kijken. Ik wist niets af van Boeddhisme, wist niets af van Zen. Ik wist alleen dat er werd gemediteerd. Ik ben er in 1996 drie dagen geweest en dat heeft me toen erg geraakt op een heel onverwachte manier. Ik kan dat niet goed onder woorden brengen en dat heeft achteraf bekeken te maken met het ervaren van datgene dat niet te benoemen is of het contact met het hier en nu. Dat heeft me toen niet meer losgelaten, ik had het gevoel van hier kan ik een werkelijkheid ervaren waar niet over te discussieren valt, het is gewoon zo. Ik ben toen steeds weer teruggegaan en op gegeven moment wilde ik er niet meer weg. Toen heb ik besloten om voor drie maanden daar te blijven en later voor onbepaalde tijd. Ik ben toen non geworden, maar ik moet zeggen dat die non en monnik trainingen niet een training is voor mijn hele leven, maar voor een bepaald aantal jaren. Als ik mijn training afgesloten heb, dat is van te voren niet te zeggen hoe lang dat duurt, kijk ik wel wat ik verder wil. Het kan zijn dat je leraar wordt, of dat ik binnen de organisatie iets ga doen. Het kan zijn dat ik besluit om toch weer te gaan werken en maatschappelijk verder te gaan. Alles ligt daarna gewoon weer open. Dus zo ben ik tot het Boeddhisme gekomen.

Vraag 6: Is er een lange voorbereiding of opleiding voor nodig?

Antwoord Anshin: Nee, dat is niet nodig. Het is voor iedereen mogelijk en toegankelijk. Maar voordat je besluit non of monnik te worden is het wel belangrijk dat je eerst enig inzicht hebt in waar je voor kiest. Dat je wel even de tijd daarvoor neemt om je goed te oriënteren en dan is er eerst nog een novicentijd waarin je wel het leven als non of monnik leidt maar het nog niet echt bent. Dan wordt er van beide kanten gekeken of het iets voor je is of dat het niet bij jou aansluit.

Vraag 7: Is de opleiding voor mannen en vrouwen gelijk?

Antwoord Anshin: Ja, bij ons is dat wel zo. Misschien kan ik nu wel iets over ons centrum vertellen. De Noorderpoort is een internationaal Zen-centrum, het is opgericht door Barbara Darmarosrie, dit is een vrouwelijke, Amerikaanse zen-meester, die in Amerika haar opleiding en training gekregen heeft van een Japanse zen-meester. Op een gegeven moment is zij uitgenodigd om hier in Europa retraites te geven. Toen hier nog geen centrum was heeft ze veel gereisd en in Nederland, Duitsland en Spanje retraites gegeven en dus ook overal studenten gekregen. Het reizen was natuurlijk erg vermoeiend en had ze de wens om een centrum op te richten zodat ze niet meer hoefde te reizen en dat de studenten naar het centrum konden komen. Dit is ongeveer zes jaar geleden opgericht en de Noorderpoort genoemd. Al die studenten komen nu hier vandaar dat het een internationaal centrum is geworden. De oprichtster is drie jaar geleden overleden en zij had een leerling, genaamd Jiun Hogen roshi, een Nederlandse vrouw, en dat is haar opvolgster geworden. Zij woont op de Noorderpoort en leidt het centrum en ook de hele school. Onder, school, verstaan wij een groep leerlingen rond een meester. Al die studenten zitten vaak ook weer in meditatie groepen, zo is er ook een lijstje van Nederlandse meditatie groepen zodat niet altijd iedereen naar de Noorderpoort hoeft te komen maar naar meditatie groepen in Nederland, Duitsland, Spanje en Amerika kunnen gaan. Daar komen dan mensen bijeen om samen te mediteren en zich daar verder in te ontwikkelen. Alleen worden op de Noorderpoort grotere en intensievere retraites gehouden zodat je je inzicht weer wat kunt verdiepen. De scholen binnen het zen-boeddhisme zijn autonome, er is niet nog een instelling of instantie die dat overkoepeld, want iedere zenmeester is in staat eigenhandig z'on school te leiden. Iemand wordt meester, als dat bevestigd wordt door minstens twee andere meesters. Dus je kunt jezelf niet zomaar tot meester uitroepen. De studenten van Jiun Hogen roshi zijn gewone leken met een eigen leven, werk en gezin die af en toe eens langs komen. Er is een mogelijkheid om een meditatie training intensiever te doen, je bent er dan 24 uur per dag mee bezig en uiteindelijk kun je dan non of monnik worden. Op dit moment zijn op de Noorderpoort twee novisen en drie nonnen, er is nog een vrouwelijke meester en Jiun Hogen roshi woont er. Tevens is er nog iemand in dienst van de Noorderpoort die het coördinerende werk doet. Soms blijven mensen voor langere tijd bij ons als gast. Dit varieert van één dag tot een paar maanden.

Vraag 8: Hoe ziet een gemiddelde dag eruit?

Antwoord Anshin: Zoals je in ons programma boekje kunt zien, zijn er vrij veel programma's op de Noorderpoort waar je aan mee kunt doen. Als we geen programma's hebben, is er ons dagelijks leven en staan we 's morgens tussen vijf en zes uur op. Dan gaan we eerst mediteren en na het ontbijt werken we. We houden de boel schoon en netjes. We organiseren het zo dat er weer gasten kunnen komen, er moet gekookt worden en we hebben een grote tuin die onderhouden moet worden. En zo houden we het centrum draaiende. Alles wat we doen proberen we vanuit een meditatieve houding te doen. Voor het middageten is er nog een meditatie en 's avonds is er een meditatie programma. Het is dus een heel vol programma, heel gestructureerd, er wordt van tijd tot tijd aangegeven hoe laat iets begint en wanneer we stoppen en wanneer we wat gaan doen. Daarin kun je een heleboel dingen van jezelf tegenkomen, gevoelens en emoties die omhoog komen, en die kun je gebruiken om te oefenen om je daar niet door uit het veld te laten slaan. Door je niet mee te laten nemen door die emoties en gevoelens kun je iedere keer kijken naar dit moment. Want, als je een keer helemaal geen zin in die afwas hebt, dan leer je om in te zien, dat geen zin meer hebben eigenlijk gebaseerd is op een idee en dat het in wezen niet echt iets te maken heeft met het afwassen zelf. Want wat is er nou zo vervelend aan om de kraan open te zetten, een bord te pakken, het onder de kraan houden en het af te wassen. Dat is wat je keer op keer kunt leren. Je niet mee te laten nemen door emoties en gevoelens maar te kijken naar wat er nu is. Wat is er nu echt, waar gaat het om? Ons leven is daar op gericht, ons programma draagt daartoe bij, en eigenlijk is onze training daar helemaal op gebaseerd. Je bewust te worden van alles wat je vast wil pakken en vast wil houden, van wat is dit nou, waarom wil ik dat vasthouden. Het Japanse woord voor non en monnik is Unshli, en dat betekent wolk en water. Dat betekent dat wij eigenlijk leren om te leven als een wolk en het water, dus je mee te laten stromen met dat wat er is. En je niet vast grijpen aan iets dat er niet is. En dat valt niet altijd mee. Ik denk ook heus wel eens, nu heb ik er genoeg van, nu houd ik er mee op. Maar als ik mezelf dan afvraag, wat wil ik dan? Op èèn of andere manier kom ik daar dan niet verder mee en weet ik toch dat waar het echt om gaat toch dit is, waar ik nu mee bezig ben.

Vraag 9: Komt er steeds meer belangstelling en interesse voor het Zenboeddhisme?

Antwoord Anshin: Dat weet ik niet. Bij ons op de Noorderpoort kunnen we dat niet echt constateren. Er zijn wel mensen die er steeds nieuw bij komen, maar er zijn ook mensen die je op een gegeven moment niet meer ziet. Er zit wel een golf beweging in maar ik kan niet zeggen dat we een waanzinnige toeloop hebben. Het gaat goed zo als het gaat.

Vraag 10: Waarom is jullie haar zo kort?

Antwoord Anshin: Het is traditioneel dat de nonnen en de monniken vanuit vroegere tijden hun haren scheren, ook uit hygiënische aspecten. Maar het staat ook nog ergens voor. Namelijk tijdens de ceremonie waarin we geordineerd worden tot non en monnik wordt het plukje haar op onze kruin door onze meester afgeknipt. De rest van ons hoofd is dan al geschoren. Hiermee worden de gehechtheden afgeknipt. [dit is symbolisch] Het korte haar staat ook voor het loslaten van je onderscheiden van anderen en het loslaten van het schenken van aandacht aan je uiterlijk. Het is niet zo, dat we niet proberen er netjes en verzorgd uit te zien, het heeft niets te maken met nonchalance. Het mag niets met ijdelheid te maken hebben. Zelf zou ik niet op het idee gekomen zijn om mijn haar zo kort te scheren, maar ik moet zeggen het is wel erg gemakkelijk.

Vraag 11: Kunt u iets zeggen over de namen?

Antwoord Anshin: Mijn naam, Anshin, heb ik gekregen toen ik geordineerd werd tot non. Het is een boeddhistische naam met een betekenis. Mijn naam betekent vrede van de geest, en ik heb die naam

gekregen van Jiun Roshi, mijn meester. Zij zoekt namen uit die iets zeggen over een bepaalde tedens die ze bij je herkent en waarvan ze de mogelijkheid ziet om zich verder te ontwikkelen. Het zijn altijd hele mooie namen waar ik altijd veel steun aan ontleen. Het is heerlijk dat zoiets in mij aanwezig is en het is prettig om zo genoemd te worden. De namen kunnen ook Sanskriet zijn of Japans. Als je als leek je erg verbonden voelt met het boeddhisme en het zen kun je besluiten om de Boeddhistische gelofte te doen. Dat zijn tien geloftes. Je krijgt dan ook een boeddhistische naam, maar die wordt in het Engels gegeven en je wordt er niet mee aangesproken. Het is iets wat je bij je draagt.

Vraag 12: Als je je concentreert op èèn ding, bijvoorbeeld de afwas, waarom is het dan niet de bedoeling dingen te overdenken, want juist dan kun je de dingen tegenover elkaar afwegen en plaatsen?

Antwoord Anshin: Het is heel goed dingen tegenover elkaar af te wegen en de dingen een plaatsje te geven, maar het is dan heel belangrijk om daar je aandacht aan te geven. Dat je je daar mee bezig houdt. Als je de afwas doet en tegelijk ergens anders mee bezig bent dan maak je eigenlijk een splitsing tussen je lichaam en geest. Je doet iets met je lichaam maar je bent er niet bij. Dan raak je ontworteld. Toen ik vertelde over dat je je aandacht hebt bij datgene waar je mee bezig bent, dat kan je helpen om in contact te komen met waar het werkelijk om gaat en dat is een andere werkelijkheid als de rationele werkelijkheid. Onze intellectuele vermogens halen het lang niet bij de grootheid van de werkelijkheid zoals die er werkelijk uit ziet. Zolang je iets rationeel overdenkt en het analyseert, zal dat altijd zijn beperkingen hebben dus dat je er niet uit komt. Op z`on moment kan het goed zijn om het probleem met je mee te nemen zonder er echt over na te denken, dan kan het zijn dat je ergens anders vandaan er toch duidelijkheid over krijgt. Het helpt dat je je aandacht blijft houden bij dat wat je doet en erop vertrouwt dat je er wel weer uit komt.

Vraag 13: Waarom geloven jullie niet in het zelf?

Antwoord Anshin: Het boeddhisme is niet echt een geloof. Boeddha heeft nooit gezegd, neem alsjeblieft aan wat ik zeg of geloof wat ik zeg. De Boeddha heeft gezegd: dit zeg ik, dit heb ik ontdekt, dit is de werkelijkheid zoals ik die beleefd heb. Je moet het niet aannemen, maar het zelf onderzoeken en ga uit van je eigen ervaringen en inzichten.

Wat kan ik over het zelf zeggen? Wijs het maar aan, laat het maar eens zien, waar is dat zelf dan? Er is niets te vinden in jezelf wat onveranderlijk is, alles in je zelf is voortdurend in beweging. Je kunt niet zeggen er is iets in mezelf wat niet verandert, iets wat altijd onveranderlijk aanwezig is. Ook je lichaam verandert voortdurend, ik ben nu weer een ander mens dan toen ik hier aankwam, ik heb al weer andere ervaringen opgedaan.

Vraag 14: Jullie geloven niet in lichaam, geest en ziel of in je hogere zelf?

Antwoord Anshin: Nee, wel in het absolute, iets waar je mee verbonden bent. Niet in het hogere zelf want dat is verwarrend. Je zou dan kunnen denken dat er twee zelden zijn. Er is wel een bepaalde energiestroom, die zoals een golf in de zee doorgaat. Die golf ontwikkelt en verandert, dat proces gaat door ook als het stoffelijke lichaam ophoudt te bestaan. Dan zijn er energieën die doorgaan en dan op een gegeven moment weer in contact kunnen komen met een stoffelijk lichaam en op die manier weer verder uitgeleefd worden. Dit proces gaat door totdat je al je besonjes hebt opgelost, je kunt jezelf bevrijden van de drijfveren die je hebt en dan is het niet meer een vanzelfsprekendheid dat je weer terug komt. Dat is dan verlichting. Dit hele verhaal is eigenlijk ook de wet van de Karma. Door je handelingen kun je een goed of een slecht Karma veroorzaken. Met gedrag waar geen zelfbewustheid aan vast zit, dat is gedrag wat op zich geen volgend Karma meer veroorzaakt. Bijvoorbeeld als je heel erg jaloers bent, zul je steeds in situaties terecht komen waarin dat omhoog komt, hoe komt dat dan?



Op een gegeven moment ga je het herkennen en dan kun je er naar kijken, je ervan bewust worden net zolang dat je niet meer vanzelf in een bepaald gedrag schiet. Je gaat er dan niet naar handelen, je kijkt ernaar en laat het los. Op dat moment houd je op meer Karma te veroorzaken naar aanleiding van bijvoorbeeld die jaloezie. Op deze manier kun je een energie laten werken en uitwerken.

Vraag 15: Het boeddhisme is heel erg naar binnen gericht, dragen jullie ook iets uit?

Antwoord Anshin: Het is niet zo dat we alleen gericht zijn op ons eigen geluk en welbevinden, maar dat we ons ook in dienst stellen van andere mensen. We zijn ons er van bewust dat ik hier niet als zelfstandig identiteit ben, we zijn met elkaar verbonden. Al zou ik het willen, ik kan niet alleen aan mezelf denken en leven want dat is gewoon niet de realiteit. In die zin zijn we verbonden met alles en iedereen. We willen zeker onze bijdrage leveren aan het goede, de mensen in de hele wereld. De grondslag is wel dat je eerst goed met jezelf omgaat, voordat je dat met anderen kunt.

Vraag 16: Zou een ander woord voor “zelf” bijvoorbeeld “ego” kunnen zijn?

Antwoord Anshin: Als je het idee hebt, er is iets dat zich “ik” noemt, dat is het ego.

Vraag 17, laatste vraag: Als je in een klooster zit heb je dan nog contact met thuis?

Antwoord Anshin: Ons programma is ingedeeld in drie maanden in de zomer, dat er een intensieve training is, waarin we geen contact met thuis hebben. We ontvangen dan geen bezoek en gaan nergens heen. Daarna krijgen we drie maanden in het najaar dan is dat weer wel mogelijk. Dan krijgen we drie maanden winter training waarin we weer geen contact hebben, en dan weer drie maanden wel.

De kleding die ik nu draag is mijn meditatie kleding, die draag ik alleen bij speciale gelegenheden. Toen ik hier binnen kwam droeg ik gewoon een broek en een trui.

Froukje sluit de avond af. Ze bedankt iedereen, en voor Anshin is er een bos bloemen.