



## **Nieuwe ZenLeven thuistrajecten**

Vanaf 1 juni kun je je inschrijven voor een nieuwe ronde van de ZenLeven thuistrajecten, die in september zullen starten.

Meedoen aan een thuistraject betekent één of twee jaar intensief zen beoefenen, met persoonlijke begeleiding van een leraar bij oefeningen die je in je dagelijks leven kunt doen. Deze begeleiding gaat meestal via Skype of Zoom.

Het thuistraject dat dit jaar gaat starten, wordt aangeboden in drie varianten:

- A. Het basis thuistraject duurt één jaar en omvat uitsluitend oefeningen voor je dagelijks leven, met persoonlijke begeleiding maar zonder programma's op de Noorder Poort.
- B. Het intensieve thuistraject duurt twee jaar en omvat zowel een programma's op de Noorder Poort als persoonlijke begeleiding bij oefeningen.
- C. Een vervolgtraject van één jaar voor degenen die het intensieve thuistraject 2018 hebben afgerond. Ook dit programma omvat sesshins en persoonlijke begeleiding.

Nummer 9  
Voorjaar 2020

Vanaf 1 juni staan alle details op onze website. We melden de opening van de inschrijving via de nieuwsbrief van de Noorder Poort. Als je die (onregelmatige) nieuwsbrief niet krijgt, kun je je daarvoor aanmelden op de startpagina van [zenleven.nl](http://zenleven.nl).

Op de volgende pagina's hebben twee mensen die in 2018 meededen, iets over hun ervaringen geschreven.



Mariëtte deed mee aan het intensieve traject en dat opende totaal nieuwe wegen voor haar.



Hans Reddingius, die voor ZenLeven de haikurubriek verzorgt, deed mee aan het basistraject. Hij was er tevreden over, maar merkte dat hij na afloop moeite had om verder te gaan met de oefening.

*Mariëtte nam deel aan het tweejarige, intensieve thustraject. Ze schreef dit stukje kort na afloop. Zij wil niet met haar achternaam of met een duidelijk herkenbare foto in dit tijdschrift staan.*



## Over het ZenLeven thustraject

Er was eens...een 'thustraject' en het kwam als geroepen.

Na decennia regelmatig zazen te hebben geoefend - eerst zonder religieus kader, later op de Noorder Poort - had ik het gevoel vast te zitten. Ik mediteerde dagelijks, bezocht een zengroep, deed retraits, maar toch.... Regelmatig dacht ik 'ja ik wéét wel wat ik nu eigenlijk zou moeten doen, alleen nu maar even niet'...

Ontroerende en verhelderende ervaringen, opgedaan in retraits, vervaagden op den duur tot herinneringen, ze lééfdén niet meer. Of: ík leefde ze niet meer.

Zo was het ruim twee jaar geleden.

Toen kwam er dat traject en het was dan wel géén sprookje, maar er waren wel overeenkomsten: ik ging op pad en ik besloot om dat zonder reserves te doen. Er vol in te gaan. Dat was belangrijk. Het heeft me geholpen om door te zetten als het moeilijk werd. Dat is ook één van de voordelen van zo'n traject: je moet dóór. Bovendien hoefde ik niet op zoek naar een "oude wijze vrouw" die me kon begeleiden: Jigen was er van meet af aan, elke twee weken. Ik kon haar vertrouwen. Dat was belangrijk en fijn. Ik heb heel veel mogen ontvangen en kunnen delen. Daarnaast trof ik onverwacht 'toevallige' wegwijzers. Die kreeg ik als extraatje erbij cadeau. Soms.



Jigen leerde me om bij het bestuderen van teksten de vraag te stellen: “Wat betekent dit nú voor mij, op dit moment in mijn leven?”.

Het eerste onderwerp was de Vier Edele Waarheden, waarvan ik dacht: ja die heb ik al gehad, dat weten we nu wel... Om er vervolgens met die vraag echt in te duiken en me te laten verrassen. De tekst erover opende zich, er bleek zoveel méér diepte in te zitten dan ik had gedacht. Zo ging het ook met andere onderwerpen. Zoals de “Vier Goddelijke Verblijfplaatsen”, het laatste onderwerp, heel mooi om mee af te sluiten.

Terugkijkend lijkt ik het eerste jaar – en wat langer - nodig te hebben gehad om een beetje los te komen. Ik ben toen als het ware in de week gezet. Het meeste verliep in die periode geleidelijk. Behalve toen het tot me doordrong dat het uiteindelijk niet ging om dóen wat je weet dat je moet doen. Dat het een kwestie was van Zijn. Dat kwartje viel plotseling. Hoe kon ik daarmee verder? Immers: Zijn kun je niet herhalen en je kunt het niet dóen.

De laatste acht maanden of zo zijn minder gelijkmatig verlopen. Met stroomversnellingen en verrassingen. Zoals het plotseling doorzien van mijn rondtollende, zichzelf versterkende gedachten. Echt te zien hoe de meeste hun oorsprong vonden in een soort ego-bescherming. Door ze te ontmaskeren bleek ik ze hun kracht te ontnemen. Maar ik merkte ook angst om die quasi-bescherming los te laten. Vrijwel tegelijk met het verlangen me ervan te bevrijden. Om vervolgens in een ruimte terecht te komen... waar ik beter kon zien, écht zien: anderen, mezelf, de héle situatie. Dat is fundamenteel anders dan me vanuit mijn eigen denkkader in een ander verplaatsen. Compassie...ik begin er iets van te begrijpen. Als er een oordeel over anderen opkomt en het me lukt dat op te merken, dan kan ik proberen los te laten en vanuit de ruimte te kijken. Het is vaak verrassend wat ik dan zie. Maar vrijblijvend is het niet: als ik het zie, moet ik er ook iets mee doen of juist niets doen. En als ik dat niet durf??? Soms openbaart zich vanzelf een oplossing. En altijd valt er iets te leren. Het resultaat is verrassend en bemoedigend tot nu toe. Ik leer mezelf anders en beter kennen.



Er lijkt basaal iets veranderd: ik voel me levendiger en gelukkiger. Heb misschien iets teruggekregen wat ik kwijt was. Juist doordat ik ook veren heb moeten laten, dingen moeten opgeven die belangrijk voor me waren, maar die ik niet meer kon. Dat kwam niet door het traject, het is het leven. Pijnlijk was het wel. Inmiddels merk ik dat er door dat loslaten ruimte is ontstaan voor iets nieuws. Daar geniet ik van, speels en met kinderlijk plezier. En daar voel ik me dan weer héél jong bij en vreugdevol. Dat is niet statisch, het is een beweging die komt en gaat...

### **Naschrift**

Eind februari kreeg ik het verzoek iets over het ZenLeven ThuisTraject te schrijven. Dat was een paar dagen nadat we hadden gehoord over Corona-besmettingen in Noord-Italië en we hadden nog geen idee van wat er op ons af zou komen. Nu mijn stukje klaar is, zitten we midden in een crisis. Waar zullen we zijn als dit gepubliceerd wordt? Misschien gebeurt dat wel helemaal niet. Of veel later. Alles is ongewis. En ik heb nog wel over vreugde geschreven. Kan dat? Is het nog wel passend?

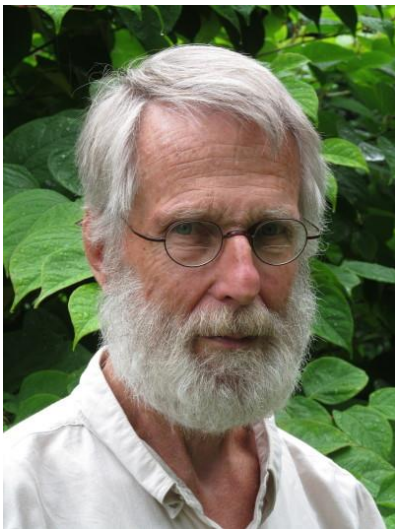
Mij schiet een uitspraak van Jiun roshi te binnen, dat het erom gaat met je hele wezen een passend antwoord te kunnen geven op dát wat in het moment gevraagd wordt. Ik ben dat beter gaan begrijpen en herkennen. Het heeft me soms diep geraakt en is actueel nu.

Als ik nu nog aan mijn stukje moest beginnen zou ik het dan anders doen? Misschien een andere invalshoek kiezen, andere woorden, andere accenten. Maar de inhoud zou niet veranderen. Dus laat ik het zo.

Het traject is voor mij op de juiste tijd gekomen. Daar ben ik dankbaar voor.



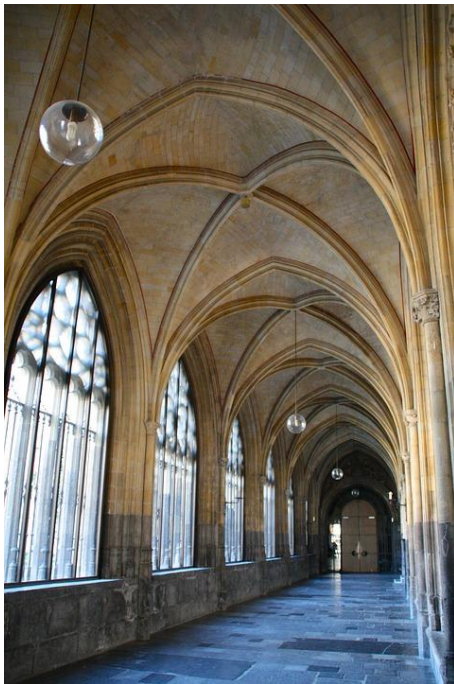
**Hans Reddingius**, die ook de haiku-rubriek verzorgt voor ZenLeven, nam deel aan het eenjarige basis-thuistraject. Hij schreef dit stukje in januari 2020, een klein jaar na afloop van het traject.



## Na het ZenLeven Thuistraject

Vorig jaar nam ik deel aan een ZenLeven Thuistraject. Na afloop was ik best tevreden. Ik had interessant gestudeerd, en had goede oefeningen gekregen en ik dacht daar thuis goed mee verder te kunnen.

Maar wat gebeurde er? Al maanden staat het mediteren en studeren bij mij op een laag pitje. Toen het traject was afgelopen kreeg ik een gevoel van: “Hè, hè, nou hoeft dat niet meer. Even pauze.” En die pauze blijft maar duren. Ik heb het tamelijk druk, vind ik, en ik loop aldoor te verzinnen hoe ik wat zou kunnen minderen, maar ik vind het allemaal zo leuk. Bovendien is actief blijven op mijn leeftijd het beste om niet te snel af te takelen, zeggen ze. Waar heb ik het dan druk mee? Na het overlijden van mijn echtgenote kwam weer een vrouw in mijn leven, en met haar een nieuw stel kinderen, kleinkinderen, vrienden en kennissen. En dan is mede door haar de muziek terug, ik probeer het blokfluiten bij te houden, de vingers worden wat stram en als ik niet regelmatig speel lukt het niet meer. Het spannendst is zangles, met ‘huiswerk’ en toepassing in een koortje. Dat koortje is de cantorij van de Remonstrantse Gemeente Groningen waar ik, ook al ten gevolge van mijn nieuwe geliefde, vriend van ben geworden. De cantorij betekent een avond in de week oefenen en ongeveer één keer in de maand meedoen in de dienst. En dat impliceert voor mij dat ik me loop te bezinnen op mijn verhouding tot het christendom. Van huis uit ben ik humanist, ik doe ook nog steeds mee met een humanistische discussieclub waar ik me nog steeds wel in thuis voel.



Heb ik dan niks geleerd van al die retraites en cursussen en thustraject zenboeddhisme? Loslaten? Hoe zit dat? Ik verbeeld me dat ik er veel aan gehad heb en eigenlijk nog heb. Dat heeft te maken met levensinstelling. Bijvoorbeeld: uitkijken met waardeoordelen. Proberen alles te zien zoals het nou eenmaal is en te ervaren zoals het zich nou eenmaal voordoet. Waardeoordelen zijn hulpmiddelen, ze helpen je als het goed is om je in te zetten voor wat de moeite waard lijkt. Als je loopt te mopperen over wat er allemaal niet deugt in de wereld, maar je hebt geen zin om er iets aan te doen of je voelt je daartoe niet bij machte, zet dan al die oordelen maar even opzij, probeer hoogstens te begrijpen hoe het zit. Je kunt bijvoorbeeld de Bergrede van Jezus door een boeddhistische bril lezen. 'Hebt uw vijanden lief'. Lijkt absurd, is een vijand niet per definitie iemand die je niet

liefhebt? Maar die zogenaamde vijand is een mens als jij, een levend wezen net zo goed als je partner, je poes en de buurman. Daarin ben je met hem/haar verbonden en als je in een situatie bent gekomen waarin je elkaar moet bevechten, kan dat misschien met respect en zelfs waardering.

Woorden, begrippen, redeneringen, oordelen, het zijn allemaal hulpmiddelen waarmee we ons redden in ons leven. Maar het is goed om ze te zien voor wat ze zijn: hulpmiddelen. Je kunt ze loslaten als ze niet meer nodig zijn. Daarom ben ik dol op de eerste hoofdstukjes van de Daode Jing. Het is trouwens best lastig om steeds te weten wat je nodig hebt en wat niet, en je ziet in de maatschappij dat dit tot enorme problemen kan leiden. Moet de knecht van Sinterklaas pikzwart zijn, hebben we dat echt nodig? Ik zou nooit partner, gezin, huis en haard verlaten om me in een klooster geheel te wijden aan mijn eigen spirituele ontwikkeling.

Voortdurend merk ik hoe mijn brein aan de haal gaat met plannen, herinneringen, overwegingen, verhalen die ik aan mezelf vertel (dit is er één van). De 'mindfulness'-cursussen die ik heb gehad, bij Doshin in de Noorder Poort, en bij Annetje Brunner in Glimmen, maken dat ik mij daarvan bewust ben, en dat ik mezelf bij de les houd. Maar het is ook een bron van ergernis, als ik weer eens een stomiteit uithaal door niet goed op te letten. Het is bij mij een beetje de aard van het beestje, en een van de dingen die ik wil leren is aanvaarden dat dat beestje nou eenmaal is zoals het is. Verlichting lijkt niet direct haalbaar, maar dat hoeft toch ook niet? Alle levende wezens bevrijden, dat bodhisattva-ideaal, ik snap

er niets van en volgens mij kan dat ook helemaal niet. In de diamantsoetra staat dat, als alle levende wezens bevrijd zijn, er in feite geen enkel wezen bevrijd is omdat er nu eenmaal geen afzonderlijke zelfstandige entiteiten bestaan. Dat lijkt me een belangrijk inzicht. Is er dus sprake van een ideaal dat onhaalbaar is, maar dat men toch moet nastreven om het lijden in de wereld zo niet op te heffen, dan toch te verminderen of te beletten dat het nog erger wordt dan het al is? Is het ideaal van de uiteindelijke bevrijding van alles vergelijkbaar met het Koninkrijk Gods van de christenen dat er niet kwam en er voorlopig ook niet komt?



Nu schrijft Annetje Brunner (boeddhiste en mindfulnessstrainer) dat men moet ophouden zichzelf van alles kwalijk te nemen. Als iets niet lukt, niet getreurd, vriendelijk voor jezelf weer opnieuw beginnen. Dus dat mediteren, ach het komt, denk ik, wel weer terug. Maar verlichting brengt het niet teweeg – waarom zou je het dan doen als er andere leuke dingen zijn om je tijd aan te besteden? Ik ga het doen als ik er zin in heb, en verwacht dat die zin wel weer eens komt.

P.S. 14 maart: Inderdaad, het mediteren komt geleidelijk weer terug.