

De Zen Cirkel – druppels en cirkels in een oneindige oceaan

Langs deze weg wil ik vanuit Zen Cirkel Lelystad de ervaringen delen met 10 jaar begeleiding van zengroepen in Lelystad en weekenden en midweken in het Stiltecentrum van de Benedictijner St. Willibrordsabdij in Doetinchem.

Mijn eigen training begon in 1998 bij Nico Tydeman. Ik had hem daarvoor al eens ontmoet, in 1983. Begin jaren '80 las ik over een zenleraar (Genpo Sensei) uit de VS die naar het scheen in de Bijlmer les gaf. In mijn zoektocht kwam ik uiteindelijk uit bij een van Genpo's leerlingen, Nico Tydeman bij wie ik enkele avonden in de Kosmos in Amsterdam zazen volgde. Maar die training kwam te vroeg. De eerstvolgende keer dat we elkaar weer zagen was 15 jaar later. Begin 1998 volgde ik een zenweekend bij Jeroen Witkam, Trappist, abt en zenleraar in Zundert. De week daarop ging ik naar het Zen Centrum Amsterdam in Amsterdam Oost. Ik betaalde Meindert van den Heuvel (die in 2013 transmissie ontving) die aan de ontvangst zat gelijk voor een heel jaar, als stok achter de deur. Zeven jaar reed ik op dinsdagavond naar Amsterdam, drie daarvan tevens als bestuurslid, secretaris. Daar ontmoette ik ook Maurice en Gerda, we kwamen elkaar nagenoeg elke zenavond tegen. Een jaar na zijn eigen transmissie vroeg ik Maurice of ik bij hem shokenstudent kon zijn. Nico en Maurice stemden in. Door de band met Maurice als leraar vond er een geleidelijke maar onmiskenbare en, ik denk ook, onvermijdelijke versmelting plaats. De cursisten in Lelystad gingen in 2013 officieel tot de Zen Cirkel van Izen behoren.

In 2005 had zenleraar Nico Tydeman al ingestemd met een zengroep in Lelystad. Nico's ideaal was een 'zendo op iedere hoek van de straat' en hij propageerde enthousiast en met nadruk de start hiervan door mensen die er minimaal 6-7 jaar training op hadden zitten. Vanuit een bij mezelf moeilijk te duiden drijfveer en het vertrouwen dat Nico me gaf, begon ik destijds de begeleiding. Eén groep startte in 2006 op de maandagavond (tegenwoordig de dinsdagavond, frequentie: wekelijks) en kort daarna een op de woensdagavond (frequentie: elke 2 of 3 weken). In 2007 kwam daar de begeleiding van midweken en weekenden in de Slangenburg, de Benedictijnerabdij in Doetinchem bij. Dit op verzoek van wijlen pater Gerard Helwig die had gestudeerd bij de Duitse Jezuiet en zenleraar Hugo Lasalle en met wie ik al maandelijks de teksten van Ruusbroec bestudeerde, iets wat we tot kort voor zijn dood in april 2013 zijn blijven doen.

De vormen

De twee groepen in Lelystad verschillen qua vorm van elkaar. De dinsdagavond had vrij snel een vaste vorm van anderhalf uur waarin we beginnen met theedrinken en kort een tekst of thema bespreken waarna we twee of drie perioden zitten met tussendoor kinhin. De teksten komen uit boeken van leraren in de traditie van Maezumi Roshi, Genpo Roshi, Nico Sensei en Maurice Sensei. Vaak komen we niet verder dan een korte passage die alle reden geeft tot reflectie en uitwisseling. De dinsdagavond wordt sinds 2010 niet meer in de school maar bij mij thuis in de woonkamer gehouden en is meer 'gedisciplineerd' en traditioneel met teksten en periodes zenmeditatie. Er is geen persoonlijk onderhoud omdat ik daarvoor geen ruimte heb. Maar de intense uitwisseling van gedachten voorafgaand aan de zitperioden maakt veel goed. Mensen uiten zich, zijn open en 'hongerig'.

De woensdagavondgroep verschilt qua vorm en mede daarom ook een voorbeeld van het zoeken naar een benadering en vorm in de westerse context. De groep begon in 2007 als introductiegroep, in een middelbaar schoolgebouw. Alle deelnemers kenden elkaar vanuit de gezondheidszorg. De deelnemers waren nieuwsgierig en vooral uit op uitwisseling van ervaringen. Na de introductiecursus (7 lessen) volgde een vervolgcursus waarna de groep besloot door te gaan en naar een woning van een de deelnemers verhuisde waar we in een lagere frequentie dan de wekelijkse bijeen kwamen. De groep is tot heden bij elkaar, met slechts enkele ledenwisselingen. We lezen met elkaar teksten maar vaak genoeg is een voorval of gebeurtenis, vraag of kwestie in het leven van een van de cursisten aanleiding voor een uitwisseling.

Je uitspreken is getuigen van je boeddhanatuur. Essentieel is dan men diepgaand gaat beseffen dat dit zo is. De spirituele training heeft derhalve slechts één intentie: mensen terugbrengen naar de alomvattende dimensie die niet los staat van hun eigen doen en laten maar ermee samenvalt. Mensen weer laten herinneren waar en wat ze in essentie zijn. De verandering / transformatie die in deze redelijk vaste groep door de jaren heen is gaan plaatsvinden, is heel mooi en inspirerend om van nabij mee te maken.

Doetinchem

De sessies in het Stiltecentrum van de abdij in Doetinchem (voor 4-5 per jaar) zijn qua vorm weer anders. Ze zijn in weekenden van vrijdagavond 18.00 uur tot zondagmiddag 15.30 uur en in midweken van dinsdagavond tot zondag. Ze kennen een programma waarin zenmeditatie en kapeldiensten van de monniken zijn verweven. Het is een vast stramien dat 's ochtends om 05.45 uur begint en om 20.45 eindigt. Van de gemiddeld 18 deelnemers is 60-70% vaker in Doetinchem geweest en 30-40% nieuwkomer.

De omgeving is prachtig. De zenzolder kent verschillende meditatie ruimtes en een Japanse rotstuin. De sessies bieden gelegenheid tot persoonlijk onderhoud en dagelijks in de ochtend een teisho. Voor sommige deelnemers van christelijke huize is de zenmeditatie in Doetinchem een heilzame weg om met knelpunten in de eigen geloofsbeleving in het reine te komen. We zeggen altijd: Er is geen noodzaak de christelijke traditie te verlaten. Zen biedt hen echter ruimte en richting. Het is minder complex, meer transparant en uiteindelijk in de beleving van deelnemers helend. De rituelen (zazen, buigen, sutra, onderhoud, teisho) bieden de gelegenheid aldus de eigen spiritualiteit te ontdekken en binnen te gaan in de essentie van zen cq het Koninkrijk Gods. In Doetinchem heeft zich door de jaren heen ook een groep deelnemers ontwikkeld die in de sessies geregeld terugkomt en meer begeleiding wil. Twee studenten, Heleen en Luc, hebben in december 2015 bij Maurice Jukai gedaan. Met hen en andere studenten spreek ik geregeld af, bij mij thuis, elders in het land of we zien en spreken elkaar tijdens de sessies in Doetinchem en/of workshops in Lelystad.

De leraar

De band met en werkzaamheid van Maurice als leraar en geestelijk leider is in dit alles wezenlijk, onmisbaar. Hij is beschikbaar, begeleidt, trekt en duwt, is vasthoudend en meegaand. Hij stimuleert studenten kritisch te blijven en de eigen verantwoordelijk goed in het oog te houden. De leraar belichaamt de traditie, manifesteert de levende Boeddha en spiegelt en leeft daarmee voor wat zich in wezen in ons allen en alles uitdrukt.

Maurice is eens per maand op een avond of middag sparringpartner en supervisor. We vertellen bij die gelegenheid vanuit de eigen ervaring en Maurice gaat in op de dilemma's en kwesties die ter tafel komen. Het behoort voor mij tot de meest ingrijpende en dankbare ervaringen om op een zo open wijze van student/monnik tot zenleraar, van mens tot mens, Boeddha tot Boeddha, ieder vanuit de eigen ervaring en situatie maar in het besef van de ene aanwezigheid, met elkaar omgang te hebben.

Maurice leidt sinds enkele jaren in voor- en najaar een workshop in Lelystad waaraan leerlingen uit Lelystad en vanuit het land deelnemen. Op 5 november a.s. vindt in de mooie omgeving van Koffie- en Theeschenkerij Wind in de Wilgen al weer de zesde middag plaats. Thema: Prajna en Karuna, Wijsheid en Mededogen'. De essentie waarin het bij Izen en de Zen Cirkels gaat en draait is het eigen leven als zenpad te ervaren. Het is dan ook prachtig te zien hoe studenten uit de Zen Cirkel in hun leven en werk zelf en op geheel eigen wijze op meditatie gerichte initiatieven nemen.

Zo drukken we ons in Zen Cirkel Lelystad al zoekend en handelend uit, uiteindelijk vanuit niet-weten, teneinde (in deze samenleving) recht te doen aan waar zentraining voor staat: ten volle het eigen leven te leiden als zijnde een mysterie en tegelijk de concrete werkelijkheid hier en nu – het krijgt vorm in Lelystad en in Doetinchem, in de frequente gesprekken, tijdens de shokenbijeenkomsten, de Izendagen in Utrecht en in de Intensive in Hall. Izen met haar Zen Cirkels is daarin een uiterst vruchtbare omgeving die wat mij betreft naadloos aansluit bij de wijze van Zen Cirkel Lelystad. Het is een groot voorrecht daarvan deel uit te maken en is alleen mogelijk dankzij de inspanning en ondersteuning van zeer velen. Niet in de laatste plaats die van mijn mij zeer dierbare familie die mij door alle jaren heen heeft gesteund en mij alle ruimte heeft gegeven.

Ben Claessens

Zen Cirkel Lelystad – www.zenmeditation.eu