

Places to be - Maartnummer 2013, Boeddha Magazine Over de Izen intensive in 2013

Door *Kitty Arends*

‘Waar houdt je aanwezigheid op?’ De vraag wordt gesteld door Maurice Knegtel *sensei*. Hij begeleidt de vierdaagse retraite *iZen Intensive* in Eerbeek, waar een deel van zijn studenten aan de iZen-school in Utrecht jaarlijks samenkomt. Vier dagen met alleen maar zazen meditatie, boeddhistische diensten, loopmeditatie, eten in stilte en lichaamswerk. Lange dagen die eindigen met een uur zenonderricht van de *sensei*. Voor dat laatste onderdeel zitten met z’n allen knusjes in een halve cirkel om Maurice heen. ‘Lekker, nog effe een uurtje ‘entertainment’ en dan mijn bed in’, denk ik iedere avond weer. Maurice is namelijk een begenadigd verteller, die elke onnavolgbare koan weet te actualiseren en om te kneden tot voor iedereen herkenbare vragen. Maar toch, hoe onderhoudend Maurice ook is: ik ben kapot na een derde lange retraitsdag. Dagen die om 5:30 beginnen met het geklepper van *jikido* Ben, de man die telkens het begin en einde aankondigt van elke activiteit tijdens de retraite.

Twee dagen eerder krijg ik van Ben vlak na aankomst mijn zeninstructie voor dummies, samen met de enige deelnemer die ook van niks weet. Ik ben wat zen betreft nooit verder gekomen dan het boekje *Zen mind, beginners mind* en had al een tijdje het verlangen om zazen te beoefenen in een groep. Tijdens deze stilte-retraite hoop ik erachter te komen of het misschien wat voor me is. We bevinden ons in de kantine van het Nivonhuis, die voor de gelegenheid is omgetoverd tot zendo. Alle tafels staan aan weerszijden van de ruimte op elkaar gestapeld, afgeschermd met Japanse kamerschermen. Daar tussenin liggen de 23 zwarte zenkussens in een perfecte cirkel op mij en de rest van deelnemers te wachten. De sympathieke Ben legt geduldig uit hoe ik in zazen moet zitten en via welke route ik naar mijn kussen loop. Hij doet voor hoe je buigt wanneer je de zendo binnenkomt, hoe we drie keer knielen bij het begin en einde van de boeddhistische dienst en hoe je je handen houdt tijdens de loopmeditatie. Braaf doe ik hem na. Een echo van de gruwel die ik in mijn katholieke jeugd in de kerk soms voelde probeer ik te onderdrukken. Huh? Buigen? Moet dat?

Of de kiespijn moet tijdens het buigen van mijn gezicht af te lezen zijn geweest, óf Maurice Knegtel kan gedachten lezen. Maar misschien was het ook gewoon toeval dat hij tijdens een van zijn zenpraatjes ingaat op het nut van al die formaliteiten binnen de soto-zentraditie. ‘Dat buigen doe je natuurlijk niet voor dat beeldje wat daar staat’, vertelt hij, ‘maar uit respect voor de Boeddha in jezelf.’ Grappig genoeg begint hij erover op een moment dat ik al dat gebuig net een beetje leuk begin te vinden, al heb ik geen idee waarom. Maurice zelf vertelt over zijn eigen weerstand die hij aanvankelijk voelde bij de boeddhistische diensten die hij bijwoonde. Veel westerlingen hebben dit volgens de zenleraar, maar als je het vaker doet ga je merken dat het bijdraagt aan je focus en concentratie. De gestructureerde vorm schept een sfeer van respect: voor de ruimte, de mensen in de kring en je eigen boeddhanatuur. Die boeddhanatuur blijft voor mijzelf overigens zorgwekkend abstract, vooral tijdens de twee meditatieblokken van 3 x 25 minuten zazen, sessies die worden afgewisseld met 5 minuten *kinhin*, oftewel loopmeditatie. Als ik nog niet zeker had geweten dat je niet per se rustig wordt van mediteren, dan was het nu wel voor eens en altijd duidelijk geworden.

Gelukkig is er tijdens het blok *lichaamswerk* in de namiddag ruimte om vragen en ervaringen in te brengen. Dit onderdeel van de retraite wordt begeleid door Isabelle

Schneider en is een welkome variatie op het stilzitten. Voordat we beginnen aan de oefeningen lucht ik op dag 2 mijn hart: 'Sinds ik hier ben zit ik aan niks anders te denken dan een bepaalde situatie in mijn leven. En mijn reptielenbrein blijft maar schreeuwen dat het opgelost moet worden, en wel nu!' De reactie van Maurice bevredigt me in eerste instantie niet: 'Situaties zijn niet statisch en worden in beginsel altijd door jouzelf gecreëerd. Dus wat wil je oplossen? Het geringste dat je in jouw eigen lichaamshouding of gedrag verandert heeft al invloed op die situatie.' Verder voorspelt hij dat er de komende dagen nog veel meer facetten van die situatie naar boven komen drijven. Een voorspelling die al de volgende dag uit blijkt te komen als er een compleet nieuw inzicht opkomt. Op dag 3 besluit ik me dan ook aan te melden voor de *daisan*, een persoonlijk gesprek met de sensei, waarop iedere deelnemer dagelijks kan intekenen als daar behoefte aan is. In eerste instantie denk ik gewoon even gezellig bij Maurice langs te gaan om mijn inzicht met hem te delen. Maar tegen de tijd dat het mijn beurt is heeft zich alweer een nieuwe vraag aangediend. In het gesprekje gaat hij dieper in de rol die je zelf speelt in hoe je een situatie beleeft. Nóg een laagje oplossingen armer verlaat ik het bewierookte kamertje.

Mijn mooiste moment beleef ik tijdens de laatste avond, als we ons voor de derde keer rondom Maurice hebben genesteld. Hij vertelt over het ontstaan van het Platform-soetra, geschreven door de 7e eeuwse Soto zenmeester Huineng. Een van de zinnen luidt:

De contemplatieve staat waarin alles één is, is te allen tijde niets anders dan ongekunstelde aanwezigheid, wat je ook doet.

Na twee dagen 'entertainment' worden we nu zelf uitgedaagd om deze zin te ontleden. Ongekunsteld, ja dat snappen we nog wel, iets als 'zonder toevoegingen', 'naturel' enzo. Maar wat betekent aanwezigheid eigenlijk en waar begint en eindigt het? Een fatsoenlijk antwoord op deze vraag komt er niet, zoals het geloof ik hoort in zen. Maar door al dat gefilosofeer zonder concrete uitkomst, borrelt er bij mij onbedoeld ineens een besef op: 'Dit is het dus'. 'Dit is leven.' 'Beter wordt het niet.' 'Ik hoef er niks aan toe te voegen.' Een besef dat inslaat als een mokerslag. En dat nog dagenlang blijft inslaan, iedere keer als ik mezelf betrap op gedachtes die iets willen oplossen wat mijn geluk bedreigt. 'Waarom ging de Boeddha eigenlijk door met mediteren, ook na zijn verlichting?' Luidde een van de laatste vragen op die laatste avond. Om zichzelf steeds weer aan zijn verlichting te herinneren, oppert Maurice. Ik denk dat hij gelijk heeft. En ja, dat zazen is geloof ik wel iets voor mij.