

## Het zenleven van Tanja Wijgerde

*In deze rubriek wordt aan de hand van vijf vaste vragen iemand geportretteerd die mediteert op de Noorder Poort of in één van de landelijke groepen. Dit keer Tanja Wijgerde, 42, bestuurskundige, eerder eigenaar van een bedrijf dat mensen naar werk toe leidde, nu fulltime moeder van een kindje van bijna twee jaar en een baby van zeven maanden. Ze woont in Zwolle en beoefent sinds tien maanden zen. (De opzet van deze rubriek is overgenomen van het blad Zensor, uitgegeven door Zencentrum Amsterdam.)*



### **Wat bracht je ertoe om Zen te gaan oefenen?**

Eigenlijk was ik altijd al in spiritualiteit geïnteresseerd. Al heel jong besepte ik dat er meer is dan je met je zintuigen kunt waarnemen. Ik had een vriend die, toen we elkaar voor het eerst ontmoetten, opende met: "Geloof je in God"? Ik antwoordde: "Niet in een god buiten ons, maar wel in een goddelijke vonk in ons", en daarmee vonden we elkaar. Door die vriendschap ben ik heel erg aan het denken gezet en ook aan het lezen over allerlei spirituele stromingen: Madame Blavatsky, Boeddhisme, Rozenkruisers.... Op mijn 27<sup>e</sup> heb ik me bij die laatste aangesloten. Maar op den duur vond ik ze te dogmatisch: wat in de boeken van de grondleggers staat geldt als dé waarheid. Maar ook toen ik geen lid meer was, bleef ik er wel mee bezig; ik neem bijvoorbeeld nog steeds 's avonds de dag door, en vraag me dan af waarom ik deed wat ik deed en dacht wat ik dacht. Zo leer ik mezelf steeds beter kennen.

Wat me heel erg ging aanspreken in het Boeddhisme, is dat je iets pas als waarheid aanvaardt als je het zelf hebt onderzocht, zelf hebt ervaren. Maar ondanks dat ik er wel met mensen in mijn omgeving over kan praten, miste ik diepgang; ik kreeg behoefte aan een weg om te volgen. Ik heb toen gereageerd op een advertentie in de krant waar een introductiecursus zen werd aangeboden.

### **Waar en bij wie mediteer je?**

Ik heb in januari de introductiecursus in Zwolle gedaan en mediteer daar nu in de groep die wordt begeleid door Myoko Sint en Myoshin Zeitler. Ik ga daar zeker mee door, maar zoek ook verdieping;

ik heb me nu opgegeven voor een zenweekend op de Noorder Poort en ben van plan daar ook vaker naar toe te gaan. Met twee zulke kleine kinderen zal dat soms lastig zijn, maar die mogelijkheden komen er vast.

### ***Wie (of wat) beschouw je als je leraren?***

Ik zou graag een leraar hebben, iemand die me helpt de weg te gaan. Bij wie ik met mijn vragen terecht kan. Dat zal zich de komende tijd wel ontwikkelen. Verder zie ik het leven zelf ook als een schoolklas, je ontmoet dingen die leerstof zijn, die je voor de vraag stellen: hoe ga ik hiermee om? Ik heb een paar jaar geleden een moeilijke tijd gehad, maar juist daarvan heb ik ook veel geleerd. Ik voel nu vaak dat, waar ter wereld ik ook word neergezet, ik de situatie aan zal kunnen. En ik ben niet meer afhankelijk van het oordeel van andere mensen.

Iets anders: ik houd er heel erg van om heel hoog in de bergen te wandelen, op plekken waar geen mensen komen. Op die wandelingen heb ik echt contact ervaren met de bergen, en dat bedoel ik zo letterlijk als ik het zeg. Op zulke momenten ben ik één met de berg, dan valt alles weg. Dát is echt leven.

### ***Welk boeddhistisch begrip spreekt je het meest aan?***

Ik heb nog maar weinig boeken gelezen over het boeddhisme. Een boek dat ik mooi vond, is *Het Hart van Boeddha's Leer* van Thich Nhat Hanh, en wat me daarin vooral aansprak is zijn uitleg over het functioneren van de geest: dat er zaden in je opslagbewustzijn aanwezig zijn en dat je zó wilt leven dat je de heilzame zaden, die je verder helpen in je ontwikkeling, zo goed mogelijk verzorgt en de onheilzame zaden laat verkommeren.

### ***Hoe ziet jouw zenleven er uit?***

Door mijn twee kindjes kan ik wat minder mediteren dan ik zou willen. Wel probeer ik oplettend te zijn in alles wat ik doe en onderzoek ik hoe ik denk en handel. Ik probeer ook mensen te zien zoals ze echt zijn, en niet meteen een groot oordeel over ze te hebben, negatief noch positief. Ieder mens heeft bepaalde bagage en reageert van daaruit. Ik merk dat als ik daar open voor sta, de oordelen die eerder opkwamen wegvallen. Maar dat lukt lang niet altijd.