

De zenweg van Ale Assies



In het voorjaar van 2014 ben ik met zen begonnen en al snel was ik gegrepen door de leer van de Boeddha. Samen met een goede vriend ben ik begonnen bij de maandaggroep in Utrecht, bij Maurits Hogo Dienske. In het begin genoot ik vooral van de stilte en de harmonie in zo'n groep, ondanks dat ik nog niet veel wist van zen. Het mooie van zen is ook dat je er niets voor hoeft te leren. Je bent stil en je merkt vanzelf wat er gebeurt.

In de groep zijn ook soms studieavonden over het boeddhisme. De eerste waren voor mij best pittig, lastig, al die abstracte termen. Pas toen ik er na een jaar meer over ging lezen, begonnen zaken op hun plaats te vallen. Ik ben begonnen met wat romans over zen, daarna stapte ik over op boeken over zen, zoals het boek dat mijn leraar Maurits heeft geschreven. Op dit moment ben ik bezig met de soetra's¹ zoals de hartsoetra en de Satipatthana. Door wat te lezen en te luisteren snap je steeds beter wat de leer is, maar je snapt ook steeds beter dat de leer met de geest begrijpen iets anders is dan hem ook echt toepassen. Om te beginnen met alles los laten.

Mediteren is nu iets wat ik op veel plekken doe, thuis, op vakantie, in de sangha en op de Noorder Poort. Op de Noorder Poort ben ik nu twee weekenden geweest en dat heeft mij geholpen om ook langere tijd te gaan zitten. Langdurig zitten in een omgeving waar je geconfronteerd wordt met je eigen gedachten en emoties. De omgeving en de gebruiken zorgen ervoor dat je volledig kan focussen op je eigen meditatie. Alles gebeurt er met aandacht, zelfs het fruit is precies goed. De warmte van de sangha doet de rest.

Mijn handvaten voor het dagelijks leven zijn de vier edele waarheden en het achtvoudig pad². Door altijd goed naar je eigen gedrag te kijken zie je dat veel lijden door jezelf wordt veroorzaakt. Dit inzicht kan je helpen het lijden te beëindigen. Mettameditatie helpt je minder te oordelen en meer open te staan voor anderen. Al die zaken helpen je bij je meditatie. Zit, laat los en wees stil.

¹ Soetra's zijn leerredes van de Boeddha. De hartsoetra is een korte maar voor zen heel belangrijke tekst; de Satipatthana-soetra gaat over het beoefenen van aandacht: het is de tekst waarop de mindfulness-techniek is gebaseerd.

² Dit zijn belangrijke elementen uit de Boeddhistische leer. Wie meer wil weten, kan bijvoorbeeld het boek *Het hart van Boeddha's leer* van Thich Nhat Hanh lezen.