

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 Cees de Wit, 75, wonend in Heerenveen, werkzaam als vrijwilliger op de Noorder Poort als hoofd van de Technische Dienst. Hij oefent al meer dan dertig jaar zen. De opzet is overgenomen van het blad Zensor, een uitgave van Zencentrum Amsterdam.

Het zenleven van Cees de Wit



Wat bracht je ertoe om Zen te gaan oefenen?

Als jongeman, pas getrouwd, was ik lid van de Theosofische vereniging in Leeuwarden. We lazen meestal teksten die we dan op besloten bijeenkomsten met elkaar bespraken. Ook waren er openbare bijeenkomsten waarvoor interessante sprekers werd uitgenodigd. Al met al waren het interessante en inspirerende bijeenkomsten, maar voor mij bleef het te veel steken op het mentale vlak. Ik had niet het gevoel dat ik zelf groeide of wijzer werd.

In 1973 kreeg ik werk in Heerenveen. Daar zag ik in het tijdschrift Bress Planet een advertentie van de Theresia-hoeve in Langenboom, over een zen-retraite van vier dagen. Ik had denk ik wel eens wat over zen gelezen en afbeeldingen gezien hoe je moet zitten enz. Ik heb me toen voor deze retraite opgegeven.

Om van Heerenveen naar Langenboom te komen was nog een probleem, ik had nog geen auto, en openbaar vervoer vond ik te duur. Ik ben er toen op de fiets naartoe gegaan. Nou, dat heb ik geweten: zo'n 190 km, en ongetraind. De heenweg heb ik in twee etappes gedaan en de terugweg in één keer.

Ik had geen zen-ervaring, maar ik had gezien dat je met gekruiste benen (volle lotushouding) moest zitten. Dat heb ik dan ook vier dagen gedaan. Ik denk dat ik zo'n beetje de enige was. Na afloop had ik blauwe enkels.

Ondanks deze pijnlijke kennismaking bracht het ook iets wat zich niet zo gemakkelijk laat benoemen, maar wat voor mij nog steeds een drijfveer is om met zen bezig te zijn. De inzichten die het geeft ontstaan vaak via een onverwachte omweg en zijn voor mij van praktische toepassing in het dagelijks leven. Ik heb er bijvoorbeeld van geleerd om wat dieper te kijken voor ik ergens een besluit over neem. En ik kan ook veel beter naar mensen luisteren, omdat ik veel minder aan mijn eigen visie hecht. Door zen is dat soort dingen bij mij in de loop der jaren op een natuurlijke wijze gegroeid.

Waar en bij wie mediteer je?

Ik mediteer nu op de Noorder Poort, waar ik ook vrijwilliger ben bij de technische dienst. Eerst onder leiding van Prabhasa Dharma zenji, en na haar overlijden onder leiding van Jiun Hogen roshi.

Wie (of wat) beschouw je als je leraren?

Hen beschouw ik nog steeds als mijn leraren, en verder is elke ontmoeting voor mij een leermoment.

Welk boeddhistisch begrip spreekt je het meest aan?

Metta of maitri (liefdevolle vriendelijkheid) spreekt mij het meeste aan. In alle oprechtheid toegepast neemt het de tegenstellingen tussen mij en de ander of het andere weg.



Hoe ziet jouw zenleven er uit?

Mijn zen-leven is mijn dagelijkse leven. Een paar keer per jaar doe ik een sesshin onder leiding van Jiun roshi. In 1990 heb ik de boeddhistische geloftes gekregen van Prabhasa Dharma zenji. Mijn boeddhistische naam werd toen Dharma Pala, wat *Beschermers van de waarheid* betekent. Dat zie ik nog steeds als een opdracht. Verder beoefen ik ook Kyudo, een traditionele Japanse vorm van boogschieten die je ook als een oefening in aandacht kunt zien. Maar zen, het zitten in meditatie, gaat voor mij toch veel dieper. Door zen heb ik zicht gekregen op wat er aan gedachten en emoties in me omgaat.

Ik ben nu 75 jaar oud, en ik ben blij dat ik nog steeds oog heb voor de vele mooie dingen die ik op mijn pad tegenkom.

Wil je ook voor deze rubriek geïnterviewd worden? Stuur een mail aan redactie@zenleven.nl.