

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 Gea de Vries-van Gunst, 48, wonend in Leeuwarden en intensief trainend in het Dharmahuis bij Anshin Tenjo osho. Ze mediteert sinds 2000 en volgt vanaf 2014 de zenweg.



Het zenleven van Gea de Vries

Wat bracht je ertoe om zen te gaan beoefenen?

Mijn zenweg begon in 2014 met de volgende vraag aan zenleraar Anshin Tenjo Schröder: “Mag ik bij u komen mediteren en kan dat wel? Ik volg als christen namelijk een andere methode, maar na het wegvallen van mijn man durf ik niet meer alleen te mediteren, en in Leeuwarden heeft de World Community of Christian Meditation (WCCM) geen groep waar ik naartoe kan”.

Ik mediteerde al vanaf 2000 op de manier die door WCCM wordt aanbevolen: elke ochtend en avond 30 minuten mediteren, waarbij de aandacht gericht wordt op, bij voorkeur, één woord.

In 2009 heb ik een ernstig ongeval gehad, waaraan ik beperkingen heb overgehouden. Ik was in die tijd nog samen met mijn man, ik was druk met het herstel van mijn ongeval en met de uitdaging om tóch binnen de zorg aan het werk te kunnen blijven. Door dit alles lag mijn focus op dat moment niet bij meditatie, al probeerde ik met vallen en opstaan wel om het dagelijkse ritme ervan in stand te houden.

Na het overlijden van mijn man in 2013 merkte ik al snel een behoefte om dieper te gaan in de meditatie, om meer een geestelijke weg te gaan. Binnen de christelijke traditie viel ik hierbij vooral terug op de oude woestijnvaders. Maar deze waarschuwden ook nadrukkelijk dat het gaan van de geestelijke weg niet zonder risico is en dat het wijs is om iemand te

zoeken die je op die weg kan begeleiden. Door mijn beperkingen was ik daarbij aangewezen op mijn eigen omgeving, en dat is Leeuwarden. En zo kwam ik dus begin 2014 bij Anshin Tenjo Schröder terecht.

Het volgen van de aanbevolen methode van WCCM had mij al zeer veel gebracht. Wat zen inhield, daar was ik eigenlijk niet mee bezig. Maar toen ik begon met tellen van de ademhaling, ontdekte ik dat de manier die door Tenjo werd aangereikt mij veel verder, veel dieper bracht. En vanuit deze ervaring groeide ook mijn belangstelling voor het boeddhisme, want ook dat was voor mij geheel nieuw. Ik begon te merken dat het zenboeddhisme me steeds dierbaarder werd. Zozeer zelfs dat er tijdens een gesprek met Tenjo uit mijn mond rolde: “Ik heb mijn toevlucht gezocht in de sangha en in de dharma...” – maar ik durfde toen nog niet toe te geven dat ik ook mijn toevlucht in de Boeddha had gezocht. Die uitspraak heeft veel in beweging gezet....

Waar en bij wie mediteer je?

Ik mediteer vooral bij Anshin Tenjo Schröder in het Dharmahuis te Leeuwarden. Ook volg ik verschillende zenprogramma's op de Noorder Poort. Voorzichtig opbouwend ben ik begonnen met daily life sesshins, vervolgens heb ik een aantal go-sesshins gedaan en het afgelopen jaar heb ik voor het eerst meegedaan met een dai-sesshin.



Pietro Perugino, De heilige Benedictus
(ca 1495; Vaticaan Museum)

Wie (of wat) beschouw je als je leraren?

Vanuit mijn christelijke traditie ervaar ik vooral Christus als mijn leraar. Ook de Heilige Benedictus is voor mij een belangrijke leraar, daar ik vanaf 2000 volgens zijn regel ben gaan leven met behulp van het boekje “Regel van Benedictus: een levensregel voor beginners”. Binnen de boeddhistische traditie beschouw ik de historische Boeddha ook als mijn leraar. Hij is voor mij als het ware de “boeddhistische H. Benedictus”.

Toen ik ontdekte dat ik schijnbaar twee religieuze tradities te volgen heb (want zo voelt dat), heeft zuster Elisabeth Dinnisen, trappistin van de gemeenschap van abdij Koningsoord en zenmeester, mij verder geholpen op de zenweg middels een aantal persoonlijke gesprekken.

Maar nu, op mijn weg binnen de zenboeddhistische traditie, ervaar ik natuurlijk vooral Tenjo als mijn leraar. En tijdens de sesshins op de Noorder Poort zijn vooral Jiun roshi en soms ook Tetsue roshi dat voor mij.

Welk boeddhistisch begrip spreekt je het meest aan?

Wat mij vooral aanspreekt binnen het boeddhisme is het gaan van de middenweg. Dus niet alleen een gericht zijn op wijsheid, maar ook oog of gevoel houden voor mededogen. Ook H. Benedictus staat binnen de christelijke kloostertraditie bekend om het bewandelen van de middenweg. Misschien spreekt het mij daarom aan. Ook het begrip boeddhanatuur spreekt mij aan. Het begrip verwijst voor mij naar wat de Boeddha noemde het ongebornene, het ongewordene, het ongemaakte, het ongeconditioneerde. Het is een begrip dat voorbij alle woorden, beelden, concepten en tradities gaat, of in Meister Eckhart's woorden: dat met alle namen en geen enkele naam te noemen is.

Hoe ziet jouw zenleven eruit?

Na een intense ervaring tijdens een meditatie is mijn leven op de zenweg zich nu snel aan het verdiepen en ben ik stevig "wortel aan het schieten" binnen de zenboeddhistische traditie. Er is in mij een verlangen ontstaan om als unsui te trainen bij Tenjo. Vanaf begin oktober tot en met december ben ik aan het onderzoeken of dat inderdaad mijn weg is. Ik zal geen unsui worden op de Noorder Poort, omdat dit door mijn beperkingen niet mogelijk is. Mocht uit dit onderzoek blijken dat unsui worden inderdaad mijn weg is binnen het zenboeddhisme, dan zal ik deze training mogen ontvangen van Tenjo in het Dharmahuis te Leeuwarden.

Mijn dank voor het kunnen gaan van deze weg geldt natuurlijk vooral Tenjo en Jiun roshi. Vanzelfsprekend gaat mijn dank ook uit naar de WCCM, want zonder hen was ik nooit met mediteren begonnen. En ten slotte ook naar mijn oudkatholieke gemeenschap, met name naar aartsbisschop monseigneur Joris Vercammen. Want ook hij heeft mij aangemoedigd de zenweg verder te gaan en mij op die manier dieper te verbinden met beide religies, waarmee hij echter niet gezegd wil hebben dat beide zomaar gelijk te schakelen zouden zijn. In december ontvang ik van hem dan ook het H. Vormsel, want ik ben Christen. En in februari neem ik de lekengeloften en ben daarmee ook boeddhist. Misschien op termijn gevolgd door een ordinatie als unsui.