

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 Martine des Tombe, 55 jaar, uit Diever. Ze is musicus en mediteert sinds 2011.

Het zenleven van Martine des Tombe



Wat bracht je ertoe om zen te gaan beoefenen?

Dat is een lang verhaal, maar om het kort te vertellen: ten tijde van een instorting heeft een leidinggevende op mijn (toenmalige) werk me aangeraden om een boek van Eckhart Tolle te lezen. Ik verwachtte er niks van en had zelfs forse weerstand tegen 'dat zweverige gedoe'. Toen ik een video van Tolle zag bleek er niks zweverigs aan te zijn en ik werd gegrepen door de manier van kijken naar je gedachten en je reacties op wat je dagelijks zoal tegenkomt. Die bewustwording heeft me enorm veel gebracht. Twee jaar later kreeg ik behoefte aan meer en deed ik een cursus mindfulness. Daarna wilde ik doorgaan met mediteren en heb ik een plek gezocht niet al te ver van mijn huis. Ik kwam terecht op de Weesperzijde bij Maurits Hogo Dienske en daar ben ik gebleven. Ik heb dus niet erg bewust voor zen gekozen, maar ik ben het tegengekomen en gebleven.

Waar en bij wie mediteer je?

Ik heb dus vijf jaar bij Maurits Hogo Dienske in Amsterdam gezeten, en sinds ik vorig jaar naar Diever ben verhuisd zit ik iedere maandagavond op de Noorder Poort. De avonden worden beurtelings geleid door Myoko Sint en Tozan Timmer.

De afgelopen jaren heb ik regelmatig sesshins, weekenden of werkweken gevolgd op de Noorder Poort. Toen ik naar Diever verhuisde dacht ik dat ik lekker vaak naar sesshins zou kunnen gaan, maar gek genoeg ben ik nog niet één keer geweest... Dat heeft voornamelijk te maken met het feit dat ik geen oppas voor mijn oude hond heb, dus dat is een tijdelijk gegeven. Ik doe ook mee aan het Zenleven Thustraject dat in maart gestart is bij de Noorder Poort.

Wie (of wat) beschouw je als je leraren?

Ja...wie of wat niet, zou ik bijna zeggen. Maar als ik denk aan menselijke leraren dan denk ik weer eerst aan Eckhart Tolle. Ik word nog steeds geraakt door de manier waarop hij over stilte praat, en door de humorvolle en voor mij herkenbare manier waarop hij ons geploeter

kan beschrijven. Dan is er natuurlijk Maurits. Vijf jaar lang heb ik hem wekelijks horen praten, en ik mis zijn aanwezigheid en toespraken nog steeds. Gelukkig neemt de zengroep in Utrecht de toespraken van Maurits op en zet ze op hun website. Ik luister er graag naar. Op de Noorder Poort is het natuurlijk Jiun roshi, die ik door toeval nog maar weinig echt ontmoet heb als leraar, maar nu in het Zenleven Thuistraject wel regelmatig. En Tozan en Myoko natuurlijk. Maar bovenal vind ik veel inspiratie in de natuur. Ik kijk naar een torretje en voel me verbonden. Het torretje doet wat het moet doen. Niet meer, niet minder. Tegenslag ondergaat het, maar het zal alles doen om weer verder te komen. Ongehinderd door gedachten over de gebeurtenis. Leerzaam.

Welk boeddhistisch begrip spreekt je het meest aan?

Dit vind ik een hele moeilijke vraag. Ik ben er niet op die manier mee bezig geloof ik. Mijn hoofd werkt nogal associatief, en begrippen en rijtjes zoals er nogal wat zijn in het boeddhisme blijven niet gemakkelijk haken. Er zijn wel elementen die me bezighouden, zoals het zelf, of beter de afwezigheid ervan. Angstaanjagend en heerlijk tegelijk. Iets anders dat me fascineert is het ik en de ander of het ik en het ander.

Ik vroeg ooit aan Koshin, die toen op de Noorder Poort woonde: Koshin, wat doe jij als er een mug bij je komt in de zendo. Koshin zei: ik wens hem een goede maaltijd.

Maurits vertelde een keer: als je soms vervelende gedachten hebt over willekeurige mensen die je tegenkomt op straat, kun je innerlijk zeggen: ik wens je het allerbeste. Probeer het maar eens!

Hoe ziet jouw zenleven eruit? Hoe werkt je zenbeoefening door in je dagelijks leven?

Ik probeer dagelijks vijftwintig minuten te zitten. Dat lukt niet altijd, maar ik streef ernaar. Ik heb een hoekje in mijn slaapkamer dat sinds een paar maanden ingericht is als meditatieplek. Dat bevalt heel goed. Daarnaast ga ik naar de maandagavondcursus op de Noorder Poort en doe ik dit jaar ook de Basiscursus van het Zenleven Thuistraject. Dat bevalt heel goed, al vind ik dat ik er meer aan zou kunnen doen. Op dit moment ben ik veel bezig met mijn moestuin en lees daar ook veel over. Ik ben ervan overtuigd dat de moestuin ook kan bijdragen aan mijn zenleven.

De ontwikkeling die ooit met Eckhart Tolle is begonnen gaat gewoon door. Soms gebeurt er tijden niks en dan is er plotseling een inzicht, een nieuw gevoel of juist een afwezigheid van iets waar ik eerder last van had. Het contact met mijn moeder is bijvoorbeeld veel beter geworden. Dat vind ik heel waardevol.