



# KANZEON

*sangha lenteschrift*

*jrg. 12 - 2019*

ZEN CENTRUM ROTTERDAM

# INHOUD

## Kanzeon sangha lenteschrift

jrg.12 - nummer 1



- 05 WELKOM
- 06 BOEDDHA WAS EEN LERAAR, WAS HIJ OOK EEN THERAPEUT?  
MARLI LINDEBOOM
- 12 INTEGRATIEMOGELIJKHEDEN VAN PSYCHODYNAMISCHE PSYCHOTHERAPIE EN DOGEN ZEN  
ROB FRANK
- 26 GIJ ZULT (NIET) LEZEN / FOTO-ESSAY  
HANS JANSSEN
- 28 HELEND INZICHT, HELEND HANDELEN  
PRABODH JONGEPIER
- 32 EEN ZENSTUDENT IN THERAPIE  
GRETHA AERTS

- 36 MIJN ERVARING MET ZEN EN THERAPIE  
ANITA WENNINK
- 38 SCHOONMAKEN  
PRABODH JONGEPIER
- 40 ZENTHERAPIE - DAVID BRAZIER / BOEKBESPREKING  
LEO HUIJG

### COLOFON

ZEN CENTRUM ROTTERDAM KANZEON | Noordsingel 168 |  
3032 BK Rotterdam | [www.zenrotterdam.nl](http://www.zenrotterdam.nl) | [info@zenrotterdam.nl](mailto:info@zenrotterdam.nl)

### Informatie

MARLI LINDEBOOM 010 418 63 42

### Redactie

LEO HUIJG 010 476 87 37 | [Leo.huijg@kpnplanet.nl](mailto:Leo.huijg@kpnplanet.nl)

PRABODH KENSHIN JONGEPIER 010 418 21 09 | [p.a.jongepier@planet.nl](mailto:p.a.jongepier@planet.nl)

MARIANNE BOUMAN 06 24116131 | [mariannebouman@xs4all.nl](mailto:mariannebouman@xs4all.nl)

Ontwerp vormgeving STUDIO MINKE THEMANS | [www.minkethemans.nl](http://www.minkethemans.nl)

Vormgeving en illustraties: GRETHA AERTS

Coverfoto: HANS JANSSEN

## Is er een verschil tussen zen en therapie?

Is zen een vorm van therapie of therapie een vorm van zenbeoefening? De kern van beide is belemmeringen in ons leven overwinnen. De boeddhistische leer gaat uit van de 4 edele waarheden. In de 4 edele waarheden wordt verwezen naar een oplossing en een weg om vrij te worden van deze belemmeringen. Boeddha natuur duidt op onze verbondenheid met de kosmos, Op het inzicht dat er geen enkele scheiding is tussen de kosmos en ons persoon. In ons leven bouwen we allerlei fysieke en mentale constructies om onszelf te beschermen. Dit wil echter niet zeggen dat we hierdoor beter in het leven staan. Vaak staan die constructies een volwaardig leven in de weg.

In dit nummer komen enkele aspecten aan de orde die behulpzaam zijn om onze ware natuur te vinden, en onze conditioneringen als zodanig te leren herkennen.

Er zijn artikelen over onderzoek naar het werk van een zenmeester en van belangrijke therapeuten, over de therapie praktijk en over de eigen ervaring van behandelingen.

In het foto essay worden alle mooie woorden omzeild en is de blik direct gericht op deze ene werkelijkheid. Andere foto's laten weer een andere werkelijkheid zien die ook niet in woorden is te vatten.

Veel inspiratie op deze eindeloze weg.

DE REDACTIE:  
PRABODH, MARIANNE, LEO.

## OP DE BANK OF HET KUSSEN?



# BOEDDHA WAS EEN LERAAR, WAS HIJ OOK EEN THERAPEUT?

## Boekenkasten vol.

Boekenkasten vol over eeuwen Boedhisme, Zen, Zen scholen en vele leraren. Boekenkasten vol over therapie, in een breed spectrum van visie op de mens, op gezond en ziek zijn, op benadering en op aanbod. Een kleine boekenkast vol over 'Zen en Therapie', geschreven door ervaren therapeuten, die tevens Zen leraar geworden zijn, zoals David Brazier, Edel Maex. En dan is er ook 'Integral Psychology', geschreven door de hedendaagse filosoof Ken Wilber, waarin hij uit honderden bronnen - Oost en West, oud en modern - informatie verzamelde, en die geordend, geïntegreerd en weer gegeven heeft. En er is vast nog veel meer. Een forse uitdaging dus om in een kleine tekst iets te willen zeggen over 'Zen en therapie', maar ik kan het toch niet laten.

## Compleet

We zijn reeds compleet, er ontbreekt niets, we zijn al bevrijd', was het grote inzicht, waarna Prins Siddharta voortaan Boeddha genoemd zou worden, de 'verlichte'. Na dit bevrijdende inzicht zal hij anders rondgelopen hebben, stel ik me zo voor. Hij zal iets uitgestraald hebben dat mensen naar hem toetrok. Rust? Vrede? Wijsheid? Vitaliteit? Openheid? Liefde? Mensen gingen hem vragen hun te helpen, want ze verlangden daar ook naar. En zo begon hij zijn lessen: 'Ik kan het je niet geven, je hebt het al, richt je lamp naar binnen, dáár is het te vinden'. Zo simpel is het en tegelijk weten wij allen dat het ook niet altijd zo simpel is. We raken immers steeds weer verstrikt, verward, verblind. De lamp weer uit, kwijt of elders op gericht. Boeddha ging mensen toespreken, hen inspireren, hen helpen 'het' in zichzelf te vinden. Hij werd leraar. Vele mensen kwamen bij hem zitten, volgden hem en luisterden. Door hun achtergrond, hun ervaringen in het leven, hun specifieke reactiepatronen kon een tekst van Boeddha echter verschillend opgevat worden. Boeddha leerde om steeds weer andere woorden, andere beelden te gebruiken om dezelfde essentie te laten zien, over te brengen, de ander

te helpen die zelf ook op te delven. Kortom: hij werd een grote, goede en wijze leraar! Was hij zo ook niet een goede 'therapeut?'. Ik denk van wel, maar dat woord bestond nog niet in zijn tijd.

Het woord therapie stamt af van 'Therapeia', een oud-Grieks woord. De betekenis luidt ongeveer: 'Het geven van zorg en aandacht aan een ander door te pogen naast of met die ander te staan als hij of zij in de wereld is en zijn leven leeft'. Een prachtige omschrijving, wat mij betreft. Die ik ervaren heb zowel bij therapeuten als bij Zen leraren.

## Openheid naar het leven

Grondbeginsel van (menselijk) leven is het aangeboren vermogen om te openen naar leven, uit te reiken, contact te ervaren, dat niets vraagt, dat ruimte biedt. 'Het toelachen in het wezen van de ander', zo omschreef psychiater Dr. Anna Terruwe \* dit. 'Zo een klimaat scheppend waarin leven zich kan ontplooiën om te worden wie hij is, op zijn eigen tijd en eigen wijze'.

Dit 'toelachen in het wezen van de ander' vraagt een bereidheid om te durven, te kunnen, te mogen raken, én geraakt te worden. Wat zei Zen leraar Daito Kukushi ook al weer? 'Deze wereld is ongrijpbaar, ondenkbaar en wonderbaarlijk. Door wat worden wij aangeraakt en wat raken wij hier en nu aan?'

Op dit openen, uitreiken, contact ervaren, hebben we naast hopelijk vele goede ervaringen, óók pijnlijke, teleurstellende, kwetsende, beschadigende ervaringen meegemaakt. Als reactie daarop ontwikkelen we een basispatroon van terugtrekken, sluiten, vechten, bevriezen of dissociëren. Ons aangeboren 'JA' tegen het leven is veranderd in 'NEE', of in variaties daarop. Met grote gevolgen: basaal vertrouwen verandert in basale angst, in wantrouwen, met een hoge spierspanning, met verlies van vitaliteit. En nog veel meer in vele gedaantes. Veel hiervan kan (nog) onbewust zijn. En zo leven we dan verder met



onze vertrouwde, ik-gerichte, overlevings patronen, in een overtuiging dat dat is wie we zijn, deze beperkte versie van ons. Maar.....vroeg of laat lopen we vast, we lijden eronder. Een verlangen kan ontstaan, naar verlichting van het lijden, naar bevrijding. Er is meer. We gaan op zoek. Zo kunnen we bij een therapeut terecht komen. Hopelijk een mede-mens, die zelf weet heeft van de worstelingen in het leven, die zelf ook door pijn heengegaan is, die voorbij opleiding, scholing, protocollen en elektronische dossiers de mens ziet die tegenover hem zit. Zo kunnen we ook terecht komen bij het Zen pad. Door alle uitingen van Zen loopt de gouden draad van direct ervaren zonder tussenkomst van. Hiertoe worden we continue uitgenodigd: in Zazen, in Kinhin, in Koans, in een gesprek met de leraar, in het reciteren van de Soetra's, in rituelen. We leren de paradox van Zen kennen, en we leven ermee. We zitten doelloos, betekenisloos, eindeloos, én we beoefenen ook het ervaren van heelheid, heel-zijn, er ontbreekt immers niets, we zijn reeds compleet. We leggen ons toe op het ontwikkelen van grote geest, groot zelf, dai-shin.

We zijn ons lichaam, via ons lichaam laten we zien wie we zijn, en ook waar we verkrampd zijn, ons terughouden. Ofwel te veel praten, veel plek innemen. Kortom: waar en hoe we gevangen zijn in patronen. Ons licht niet kunnen laten schijnen. We zeggen dat Zen niet iets is om over te spreken, het is dat wat we direct ervaren. Zonder tussenkomst van. Dat werd in therapie en/of opleidingen ook altijd van me gevraagd. Met wisselend succes.....

### Goed nieuws

Het goede nieuws: (vrijwel altijd) is het vermogen om te openen, te verzachten, uit te reiken alsnog bereikbaar, aanspreekbaar, op te delven, te wekken. Echter: zonder pijn, zonder moeite, zonder moed, zonder doorzettingsvermogen gaat het niet.....en ook niet zonder ander mens. Ik las een verhaal dat de verlichtingservaring van Boeddha mogelijk een reactie was op de hulp van een eenvoudige jonge vrouw, die met een

emmer melk langs hem liep, zag hoe uitgemergeld hij op de rand van leven en dood verkeerde. Zij gaf hem de melk, hielp hem die te kunnen drinken. Zij zou daar straf voor krijgen, omdat dit de dagelijkse opbrengst was voor haar dorp. Zij was moedig: mede-menselijkheid, mededogen won het van de angst. Zij reikte uit en was er. Het verhaal vertelde dat dit zien, dit ervaren voor de Boeddha essentieel was voor zijn eenheidservaring.

### Wat is er nodig?

Voor de een is geduld, zachtheid, aandacht, liefde nodig. Voor een ander kan (harde) confrontatie, kracht, vechten nodig zijn. En voor nog een ander graag allemaal.

Welk medemens kan dat bieden? En tot wie kan ik mij wenden?

Meestal is het een weg van vallen en opstaan, dapper volhoudend. Van ontmoetingen met therapeuten, leraren die vanuit hun verschillende achtergronden, andere aspecten kunnen aanspreken, helpen ontwikkelen.

*De therapie weg begon ik vanuit het verlangen om andere mensen te helpen, verliep vervolgens via het inzicht dat ik eigenlijk op zoek was om mezelf te (laten) helpen en leidde tot het besef dat ik pas werkelijk kon helpen door mijn eigen angst (niet goed-genoeg zijn, het niet goed doen, niet genoeg weten enz enz) te depasseren, voorbij ik-gerichtheid te komen. Zonder tot in de diepste vezels van mijn lijf angst, eenzaamheid, rouw te durven voelen was me dat niet gelukt. Zonder hulp van een ander mens, die mij vasthield, had ik daar ook niet kunnen komen. Daarna kon ik pas op mijn gemak zijn met niet-weten, met leeg zijn, met open en transparant zijn, in een blijvend proces. Daarnaast bescheidenheid ontwikkelend dat ik niet voor ieder ander de optimale therapeut kon zijn, dat gaf rust en ruimte om iemand door te kunnen verwijzen naar een ander soort therapeut, met een andere soort therapie in huis. Of te wijzen op het gaan van een spiritueel pad, de verschillende stromingen daarin mogen onderzoekend, de leraar vindend die je past.*

## Verblindings.

Zowel therapeuten als Zenleraren kunnen (deels) verblind zijn. Een therapeut (h)erkent mogelijk niet dat de mens tegenover hem in existentiële nood is, daarbij hulp nodig heeft, die hij niet kan bieden, de wijsheid ontbeert om door te verwijzen. En die mogelijk ook nog het gaan van een spiritueel pad, het beleven van eenheids ervaring, veroordeelt. Nou, wegwezen daar, zou ik zeggen. Een Zenleraar (h)erkent mogelijk niet dat de mens tegenover hem weleens baat zou kunnen hebben bij therapie, omdat het verder gaan op het spiritueel pad zó gehinderd kan worden door de bestaande, diep opgeslagen overlevingsmechanismen, dat die mens maar vast blijft zitten in zijn eigen gevangenis. Want ons pantser, ons masker kan zijn oorspronkelijke werk om te beschermen, te verdedigen niet makkelijk opgeven, loslaten. Hulp hierbij krijgend van een ervaren therapeut om zich in veilige verbondenheid weer te kunnen leren openen naar een ander mens, naar JA zeggen tegen het leven, zijn plek leren innemend, zijn lot kunnen dragend. Dat helpt, en wat mij betreft, mag dat helpen.

Zen en Therapie, Zen of Therapie, Therapie en Zen, Zentherapie?  
Wie het weet, mag het zeggen. Ik wens een ieder een goede reis.

MARLI JIFU DAIGEN LINDEBOOM,  
haptotherapeut en Zen leraar.

Noot 1: Anna Terruwe, 1911- 2004, bekend geworden door de door haar ontwikkelde bevestigingsleer.

Noot 2: Weliswaar kennen we de beschrijvingen van spontane verlichtingservaringen. Daar is al veel aan vooraf gegaan. De ervaring kan zo overweldigend zijn dat begeleiding erna nodig kan zijn. Of een lange weg van inkeer.



Shoki dood een demon: Sengai (1750 - 1838)

# INTEGRATIEMOGELIJKHEDEN VAN PSYCHODYNAMISCHE PSYCHOTHERAPIE EN DOGEN ZEN

*De ontmoeting tussen het Aziatisch boeddhisme en de westerse therapie is een onderwerp dat in toenemende mate populair wordt. In deze rubriek onderzoekt Rob Frank de mogelijkheden voor een ontmoeting tussen psychodynamische psychotherapie en het denken van de Japanse zenmeester Dogen (1200-1253).*

## 1. Inleiding

Bij de introductie van het boeddhisme in het Westen werd het vaak niet herkend en erkend als een religie. Het werd dan meer gezien als een vorm van filosofie of psychologie, voor wat betreft het aspect van de leer. Wat de beoefening betreft werd het vaak als een vorm van therapie gezien. Dit sluit aan bij wat Taylor de therapeutische wending noemt: de verschuiving van het duiden van zaken in religieuze termen, bv. 'zonde', naar het duiden ervan in therapeutische termen, bv. 'ziekte'. Ook en juist het Zenboeddhisme heeft met deze beeldvorming te maken. De vraag die dan oprijst is: Wat is Zen? Is het een vorm van religie? Of is het een vorm van psychotherapie? Of is het iets van allebei? Vervolgens kan men zich dan afvragen: Zijn westerse vormen van psychotherapie en Zen met elkaar te integreren?

Psychotherapie wordt verondersteld de therapeutische toepassing te zijn van binnen de wetenschap van de psychologie verkregen kennis, terwijl het boeddhisme doorgaans als religie wordt opgevat. De integratie van psychotherapie en religie is binnen dat kader problematisch. Desondanks zijn er diverse initiatieven ondernomen tot een dergelijke integratie. Deze wil ik in dit artikel nader onderzoeken.

## 2. Contouren van integratie van psychodynamische psychotherapie met zenboeddhisme

Binnen de psychodynamische vorm van psychotherapie zijn diverse initiatieven genomen tot integratie. Deze aanzetten tot integratie richten zich vooral op het zenboeddhisme.

Als belangrijke elementen van deze initiatieven tot integratie kunnen worden genoemd:

- Meditatie als introspectieve methode voor zelfonderzoek
- Mindfulness als houding om ervaringen tegemoet te treden
- Non-dualistische wijze van denken bij het overdenken van confronterende situaties
- Het begrip 'leegte' als grondslag voor een niet-essentialistische visie op de werkelijkheid
- Interrelationele opvatting van het zelf
- Relatie tussen leraar en leerling resp. therapeut en cliënt als basis voor psychische transformatie

Om te onderzoeken hoe de integratie van psychotherapie en zenboeddhisme er concreet uit zou kunnen zien, wil ik het zenboeddhisme, zoals dat door Dogen is vorm gegeven nader onderzoeken. Vervolgens zal ik dan onderzoeken, hoe de integratie tussen beide is vorm gegeven in twee op Dogen zen gebaseerde vormen van psychotherapie. Daarvoor zal ik de psychotherapeutische benadering van Magid en die van Rosenbaum onder de loep nemen. Dat wil niet zeggen, zoals ik zal laten zien, dat hun vorm van psychotherapie beschouwd kan worden als de rechtstreekse vertaling van Dogen zen in een vorm van psychotherapie.

## 3. Toetsing van de integratie van psychodynamische psychotherapie en zenboeddhisme

### 3.1. Het zenboeddhisme van Dogen

Om het denken van Dogen enigszins te kunnen begrijpen, dient het beschouwd te worden tegen de achtergrond van de vorm die het

zenboeddhisme in zijn tijd in Japan had aangenomen. Dogen worstelde met een conflict tussen twee in zijn tijd gangbare opvattingen omtrent verlichting, nl. enerzijds de leer van de 'inherente boeddhanatuur' en anderzijds de leer, dat verlichting alleen door cultivering, dus door voortdurende beoefening, verkregen kan worden. Na zijn leerperiode bij een zenmeester in China realiseerde hij zich, dat de oplossing bestond in de praktijk van 'zitten in meditatie' (Jap. 'zazen'): door het beoefenen van

zazen valt het hele onderscheid van oorspronkelijke, inherente verlichting en door beoefening verkregen verlichting weg. Een ander belangrijk concept in het denken van Dogen, het concept van 'leegte', is te begrijpen tegen de achtergrond van het standpunt van het mahayana boeddhisme, nl. de leerstelling dat alles in en op zichzelf nietig is. Het gaat Dogen om de realisering van de dialectische verhouding tussen non-dualiteit en dualiteit, van overeenkomst en verschil, van oorspronkelijke en verkregen verlichting.

Aan de hand van de hierboven genoemde elementen voor integratie wil ik het zenboeddhisme van Dogen hieronder verder in kaart brengen.

Bij Dogen heeft *meditatie* betrekking op 'Alleen maar zitten' (Jap. 'shikan-taza'). Deze beoefening is voor Dogen een heel fysiek gebeuren. Het lichamenlijk aspect ervan, het zitten, is voor hem wezenlijk. Hij benadrukt telkens weer, dat de Weg in en door het lichaam gerealiseerd wordt. Het diende opgevat te worden als een resoluut zitten door middel waarvan 'het niet-denken denken' gerealiseerd wordt. Het is niet slechts de overstijging van zowel het denken als het niet-denken, maar ook de realisering van beide. Denken en niet-denken worden, zo gezegd, gerealiseerd door leegte. En nondenken wordt als het juiste denken gezien. Dogen gebruikt de termen leegte, nondenken en het juiste denken door elkaar heen. Zazen is voor Dogen 'beoefening gebaseerd op verlichting' (Jap. 'shojo noshu'). Meditatie is er niet op gericht een bepaalde bewustzijnstoestand te bereiken of een Boeddha te worden. Het dient geen enkel doel. Ook *mindfulness* in de zin van 'een houding van met aandacht aanwezig zijn' was voor Dogen een heel fysieke aangelegenheid. Hij stelt, dat we met het lichaam (onder)zoeken, beoefenen, verlichting bereiken, en begrijpen. Geest en lichaam zijn voor Dogen één geheel, dat hij lichaam-geest noemt (Jap. 'shinjin'). Zij doordringen elkaar wederzijds: het lichaam vult noodzakelijkerwijs de geest en de geest vult noodzakelijkerwijs het lichaam.

Het denken van Dogen is door en door *non-dualistisch*. Het is de vereniging van tal van tegenstellingen, zoals die er zijn tussen geest en lichaam, zelf en wereld, beoefening en verlichting, denken en

niet-denken. De dualiteiten worden niet getranscendeerd, maar gerealiseerd. Deze realisatie geschiedt door het maken van een keuze in en door de handeling. Dit is echter niet de keuze van een handeling uit een veelheid, maar het op zodanige wijze zich toeleggen op een handeling, dat deze dé handeling is. Het is de realisatie van het universum in en door die handeling<sup>10</sup>. Naast realisatie is er ook ervaring van verbondenheid van persoon en kosmos, de totaliteit van alles wat er is. Het is de ervaring van gevoelde interresonantie (Jap. 'kanno doko').

Dogen's opvatting van *leegte* (Sansk. sunyata) gaat terug op het idee van 'het in wederzijdse afhankelijkheid oprijzen' (Sansk. 'pratitya samutpada'). Hij betreft dit idee van leegte ook op de Boeddha natuur. Hij gebruikt daartoe termen als 'de Boeddha-natuur van niet-bestaan' en 'de Boeddha natuur van leegte' (Jap. 'ku-bussho'). Hij betreft het ook op het begrip 'zoheid'. Ter illustratie gebruikt hij de koan: "Wat is het dat zo komt?". Dit 'Wat' is de eeuwige koan die in het leven gerealiseerd wordt (Jap. 'genjo-koan'). Het denken van Dogen is volledig doordrenkt van het begrip 'leegte'. Zijn denken is niet alleen non-dualistisch, het is ten eerste ook niet-essentialistisch en niet-transcendent.

Het *interrelationele karakter van het zelf* is hiervóór al uitgebreid aan de orde gekomen. Deze aard van het zelf komt duidelijk tot uitdrukking in de volgende bekende passage uit zijn werk 'Genjokoan':

*De boeddhaweg bestuderen is het zelf bestuderen.*

*Het zelf bestuderen is het zelf vergeten.*

*Het zelf vergeten is verlicht worden door de tienduizend dhama's.*

*Verlicht worden door de tienduizend dhama's is je lichaam en geest bevrijden, evenals die van anderen.*

*Er blijft geen spoor van verlichting achter, en deze spoorloze verlichting gaat eeuwig door.*

Je ontdekt wat het zelf is door het te realiseren in het leven. In deze beoefening toont zich de verbondenheid van het eigen zelf met alles wat er is. En in de beoefening wordt de lichaam-geest getransformeerd, a.h.w. gezuiverd. Alle bovengenoemde begrippen komen hierin tezamen.





In de *leraar-leerling relatie* hanteerde Dogen als volgende praktijken: zazen meditatie, het houden van toespraken en het bespreken van koans.

Voor Dogen waren koans geen onzinnige uitdrukkingen om de geest op de proef te stellen, maar hadden zij de functie van parabels, allegorieën en mysteries die de horizonten van het bestaan voor ons uitvouwen.

### 3.2. De psychotherapeutische benadering van Magid

De Amerikaanse psychoanalyticus Barry Magid is niet alleen geschoold in de zelfpsychologie van Kohut, maar hij heeft ook, bij Karen Horney en haar leerlingen, opleidingen gevolgd in humanistische versies van de psychoanalyse. Daarnaast is hij praktiserend zenleraar en leerling van Joko Beck.

Integratie tussen psychoanalyse en boeddhisme is voor hem iets heel persoonlijks en een kwestie van maatwerk: cliënten die bij hem komen voor de psychoanalyse kunnen bij hem ook terecht voor deelname aan een zengroep waarin hij zelf leraar is. De terreinen zelf blijven dus strikt van elkaar gescheiden. Het enige wat Magid heeft willen doen is een vertaalslag maken, op basis van vermeende overeenkomsten, tussen psychoanalyse en boeddhisme.

*Meditatie* is voor Magid vooral de beoefening van het vestigen van aandacht op jezelf, wat betreft lichaam (spanningen, ongemakken), gevoelens en gedachten. Het is een kwestie van zelfonderzoek. Hij vergelijkt mediteren ook wel met een blanco scherm waarop onwillekeurig allerlei projecties in de vorm van gedachten voorbij komen. Terwijl het voor Dogen gaat om de eenheid van verlichting en beoefening en de voorbijkomende gedachten beschouwd kunnen worden als bijproduct van de zazen beoefening, zijn zij voor Magid juist de zaken waar het in de beoefening om gaat.

*Mindfulness* is voor Magid een open en alerte houding van gewaarwording. Deze houding kan geoefend worden in de zitmeditatie, maar is er niet toe beperkt. Voor de cliënt is het een goede houding om naar zijn of haar problemen te kijken. Voor de therapeut is het een goede

houding om, verbonden met empathie, naar zichzelf en naar de cliënt te kijken en gewaar te worden wat er zich in de onderlinge relatie afspeelt.

Magid ziet *non-dualisme* als het overwinnen van de dualistische tegenstellingen die betrekking hebben op (de mythe van) het geïsoleerde zelf en die tot vervreemding leiden, nl. de vervreemding van de natuur, van het sociale leven, en van de subjectiviteit. Het is voor hem eigenlijk synoniem met de opvatting van een relationeel zelf, een zelf dat niet geïsoleerd is maar in eenheid verbonden is.

*Leegte* is volgens Magid het besef hebben en aanvaarden van de vergankelijkheid. Hij duidt dit aan met de term 'non-essentialisme'.

Een *interrelationele opvatting van het zelf* is een nondualistische en non-essentialistische opvatting van het zelf waarin de drie hierboven genoemde vormen van vervreemding zijn overwonnen. Het boeddhistische begrip van 'egocentrisme' komt overeen met het psychoanalytische begrip van 'het gezichtspunt van de geïsoleerde geest'.

De *therapeut-client relatie* is voor Magid primair. Daarbinnen is van oudsher de overdracht het centrale onderwerp. Het zou volgens Magid ook de leraar - leerling relatie ten goede komen als hierin meer aandacht voor overdracht en tegenoverdracht zou zijn. Ook hoopt hij, dat er meer aandacht voor de rol van empathie in (beide soorten van) de relatie komt. Maar voor de inbreng van empathie in de relatie tussen therapeut en cliënt zegt Magid het zenboeddhisme niet nodig te hebben (gehad) Magid gebruikt veelvuldig koans in zijn boeken, maar gebruikt deze slechts als verhaal, om er vervolgens zelf uitleg aan te geven. Het zijn meer voorbeelden, om zijn ideeën over zen te illustreren. Hij vermeldt ze niet als hulpmiddel in (zijn eigen) psychotherapeutische sessies.

### 3.3. De psychotherapeutische benadering van Rosenbaum

Rosenbaum is evenals Magid zeer terughoudend over de integratie tussen Zen en psychotherapie. Hij is geen praktiserend psychoanalyticus. Zijn boek is zodanig opgezet, dat hij eerst een zen tekst presenteert, o.a. die van Dogen, en vervolgens aangeeft, welke overeenkomsten hij daarin met psychotherapie ziet. In zijn commentaar op deze teksten heeft

Rosenbaum het vooral over 'mindfulness'.

Als persoonlijke reden waarom hij mediteert, noemt Rosenbaum, dat meditatie voor hem niet zo zeer een toewijding aan de waarheid is als wel aan de beoefening van waarachtig zijn. Verder zegt hij erover, wat Magid ook al noemde, dat beoefening van zazen meditatie fungeert als een leeg scherm, waarop gedachten, emoties en wensen kunnen verschijnen, die wij gewaarworden. Na de gewaarwording kan men zich erin oefenen, om ermee om te gaan: het vinden van de balans tussen er een afkeer tegen hebben en eraan hechten. Doordat er geen beweging en geen handeling is, kan er ook geen versterking van oude reactiepatronen optreden. Zitmeditatie brengt ook lichaam en geest bij elkaar. Het maakt je ervan bewust, dat je je lichaam niet hebt, maar dat je je lichaam bent. Zazen is ook een onverdeelde activiteit, die de talloze manieren waarop ik betrokken ben in conflicten met mezelf aan het licht brengt. Ook is het bevorderlijk voor een besef van onderlinge verbondenheid, tussen-zijn, ecologisch bewustzijn.

Ook Rosenbaum ziet *mindfulness* als een houding. Het is een verzamelnaam voor een aantal samenhangende attitudes. Onder deze term vallen voor hem: niet-oordelen, acceptatie, loslaten, geduld, openheid (beginnersgeest), vertrouwen, niet-training en standvastige praktijk.

*Non-dualisme* houdt voor Rosenbaum het overwinnen van de tegenstelling tussen lichaam en geest in: 'geen lichaam, geen geest' betekent, zo stelt hij, dat er geen lichaam is zonder geest en geen geest zonder lichaam.

In tegenstelling tot Magid is bij Rosenbaum het begrip '*leegte*' niet gerelateerd aan vergankelijkheid, maar aan verbondenheid.

In zijn idee van het *interrelationele zelf* gaat hij verder dan, wat hij noemt, het idee van een 'interpersoonlijk' zelf. Voor hem betekent het, dat het zelf bestaat op de wijze van 'interzijn': het bestaat enkel in de relatie.

Wat de *therapeut-client* verhouding betreft komt Rosenbaum, zoals hij in de inleiding van zijn boek al aangaf, niet met aanbevelingen, hoe zen en psychotherapie in de praktijk van de beoefening geïntegreerd kunnen worden. Het blijven twee los van elkaar staande terreinen. Ook het gebruik van koans als hulpmiddel noemt hij niet, voor geen van beide

terreinen. Alleen op strikt persoonlijke basis, in de realisatie van het persoonlijke leven, kunnen zij elkaar wederzijds bevruchten. Dit is een kwestie van je laten leiden door je persoonlijke voornemens.

#### 4. Discussie en conclusie

Zoals we hierboven hebben gezien, wordt de visie op de integratiemogelijkheden tussen psychotherapie en Zen sterk bepaald door de visie op de relatie tussen de categorieën waartoe zij beschouwd worden te behoren, nl. die van (toegepaste) wetenschap resp. religie. Deze categorieën worden binnen de westerse context als tegengesteld aan elkaar begrepen. De onverenigbaarheid van psychotherapie en Zen vanuit de dichotomie van wetenschap en religie is echter sterk onder kritiek komen te staan.

In de loop van de 20e eeuw is namelijk de opvatting van wetenschap, zoals die door het logisch positivisme, werd gepropageerd, steeds meer als onhoudbaar bekritiseerd. Wetenschap en religie zijn dan ook niet zozeer te beschouwen als elkaars tegengestelde, maar allebei als kennissystemen. Wel hebben zij ieder hun eigen taalspel, met eigen regels en uitgangspunten.

Ook vanuit Dogen Zen, als vorm van religie, lijkt er geen principieel bezwaar te zijn tegen de integratie van religieuze beoefening en zelfonderzoek. Sterker nog: in zijn *Genjokoan*, beschouwd als de kern van zijn leer, stelt hij nadrukkelijk dat de religieuze beoefening (het gaan van de Boeddhaweg) begint met zelfonderzoek.

Indien eventuele principiële bezwaren tegen de integratie van psychotherapie en Zen weggenomen of ten minste afgezwakt zijn, dan rijst de vraag, hoe zo'n eventuele integratie er dan uit zou kunnen of moeten zien. Binnen de psychodynamische stroming gaat de integratie tamelijk ver, in die zin dat binnen deze stroming nogal uitgebreid de eigen op psychoanalyse gebaseerde theorie en praktijk onder de loep worden genomen en tal van overeenkomsten met het zenboeddhisme worden onderkend. Verschillen tussen beide worden niet of nauwelijks genoemd. Het is dan wel weer merkwaardig, dat na de opsomming van



al die overeenkomsten geen consequenties worden afgeleid voor het vermengen van psychotherapie en zenbeoefening. De geconstateerde overeenkomsten blijven beperkt tot persoonlijke meningen van de auteur. Ze leiden niet tot een volledig uitgewerkte theorie en / of een nieuwe school binnen de psychodynamische stroming. Wat de praktijk betreft blijven de psychodynamische aanpak en de zenboeddhistische aanpak strikt van elkaar gescheiden. De beperkende factor lijkt hier niet zozeer de wetenschapsopvatting te zijn, maar meer de beroepsopvatting of zelfs de beroepsethiek.

Wanneer we de Dogen Zen als geschikt uitgangspunt zouden willen nemen voor een mogelijke integratie van psychotherapie en Zen, dan dient deze eerst gekarakteriseerd te worden. Vanuit de analyse die we hierboven hebben uitgevoerd kan deze gekarakteriseerd worden als: niet-dualistisch, niet-essentialistisch, niet-transcendent, sterk gericht op beoefening, op het lichaam en op zelfonderzoek, en een interrelationele opvatting van zelf hanterend. Deze groep kenmerken kan worden aangeduid als 'op het zelf gericht'. Daarnaast moeten ook als kenmerken vastgesteld worden: sterk doordrongen van verlichting, een sterk besef van kosmische verbondenheid, niet gericht zijn op welk doel of voordeel dan ook. Deze groep kenmerken kan worden aangeduid als 'uitstijgend boven het zelf'.

Wanneer we Magid en Rosenbaum als uitwerking van Dogen Zen, of althans daar sterk naar refererend en daardoor geïnspireerd, onder de loep nemen, dan zijn inderdaad veel overeenkomsten daarmee te constateren, maar ook enkele significante verschillen.

Ten eerste valt op, dat Magid en Rosenbaum nauwelijks van elkaar verschillen in de uiteenzetting van hun ideeën. Voor allebei staan voorop: meditatie, mindfulness en een interrelationele opvatting van het zelf. Maar in tegenstelling tot Dogen blijkt bij hen de beoefening te eindigen bij zelfonderzoek, terwijl die bij Dogen daarmee begint.

Verder blijkt er bij hen niets anders te zijn dan zelfonderzoek. De lichaamsbeleving die bij Dogen zo'n wezenlijke, op zichzelf waardevolle en belangrijke ervaring is, dient bij Magid en Rosenbaum slechts tot voorwerp van meditatie, om daar vervolgens in het zelfonderzoek op te

reflecteren. Het dient als simulatie van en voorbereiding op het omgaan met het eigen zelf en met het handelen in de (buiten)wereld. Opvallend is ook, dat niet, als consequentie van het belang dat aan lichaamsbeleving wordt toegekend, aanzetten worden gedaan tot het opnemen van andere beoefeningen van lichaamsgevaarwording dan zitten, zoals bv. yoga of taichi, binnen de psychotherapie.

Bovendien komt de dimensie van kosmische verbondenheid, het gevoel van interresonantie, al helemaal niet ter sprake.

De algehele conclusie die hieruit getrokken kan worden is, dat integratie tussen psychotherapie en Zen niet principieel onmogelijk is, zowel niet vanuit de hoek van de religie als ook niet uit de hoek van de wetenschap, maar dat de praktijk dusdanig weerbarstig is, dat dit tot nu toe niet is gebeurd. De werken van Magid en Rosenbaum kunnen binnen dat kader gezien worden als terreinverkenningen en als eerste schetsen.

Als bezwaar uit de praktijk tegen de integratie noemt Magid de rolvermenging, nl. de vermenging van de rol van geestelijke gids en de rol van hulpverlener. De scheiding tussen beide rollen gaat uiteindelijk terug op de scheiding tussen religie en wetenschap. Magid houdt de rollen gescheiden door ze te verbinden aan verschillende contexten, nl. de context van de zendo en de context van de therapieruimte.

De werken van Magid en Rosenbaum zijn heel waardevol als aanzetten tot een integratie van psychotherapie en Zen, maar een volledig uitgewerkte en consistente combinatie van theorie en praktijk van een dergelijke integratie moet nog worden gerealiseerd.

ROB FRANK

Rob Frank is master student Theology and Religious Studies aan de faculteit Religie en Filosofie van de Vrije Universiteit in Amsterdam.

Dit artikel is verschenen in: *Filosofie - Tijdschrift* Jaargang 28 | nr. 5 | september/oktober 2018 | afl. 165



## Geraadpleegde literatuur

- Braak, van der André. 2018. Reimagining Zen in a Secular Age, Amsterdam: Vrije Universiteit, nog niet gepubliceerd, geraadpleegde versie d.d. 4-4-2018.
- Kim, Hee-Jin. 2012. Eihei Dogen : Mystical Realist. Somerville: Wisdom Publications.
- Magid, Barry. 2003. Gewoon Denken. Zen en Psychotherapie. Deventer: Ankh-Hermes.
- Nagatomo, Shigenori. 1987. "An Analysis of Dogen's 'Casting Off Body and Mind.'" International Philosophical Quarterly 27 (3): 227-42.
- Romberg, C. in: Bor, J. en van der Leeuw, K. 2003. 25 Eeuwen Oosterse Filosofie. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Rosenbaum, Robert. 1998. Zen and the Heart of Psychotherapy. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Taylor, Charles. 2007. A Secular Age. Cambridge, MA: Belknap Press of Harvard University Press.

GEDACHTEN TIJDENS EEN WANDELING IN DE REGEN.

HET IS EEN ONGELIJKE STRIJD VOOR MELCHERT, MARLI  
EN MIJN BUURVROUW MET HAAR TWEE DOCHTERS  
VAN TIEN EN TWAALF JAAR.

ONMACHT, WOEDE EN VERDRIET STRIJDEN OM VOORRANG,  
VOORLOPIG NEEM IK AFSCHIED VAN DE POGING OM  
GELUKKIG TE ZIJN.

LOPEND LANGS DE BOSRAND, DE REGEN STRIEMT EN  
ER KOMEN POKKEPUTJES IN HET ZANDPAD.  
UIT EEN KALE STRUIK VERDEROP VLIEGT VERSCHRIKT  
EEN VOGEL WEG.

FRED VAN LIENEN.  
JANUARI 2019, SESSHIN LOENEN.

# GIJ ZULT (NIET) LEZEN

HANS JANSSEN / FOTO-ESSAY



In steen gebeiteld, op perkament geschreven, op papier gedrukt of op het scherm getypt: sinds we over het schrift beschikken zijn we lezers en schrijvers geworden. Toch komt in Nederland laaggeletterdheid (1,3 miljoen) en zelfs analfabetisme voor (250.000 mensen).

Lezen en schrijven wordt vaak geleerd door bestudering van de oude religieuze boeken. Zo gebeurt dat nog wel in Koranscholen, Joodse gebedshuizen of Boeddhistische kloosters. Het is een traditionele, maar uiterst effectieve manier om een taal onder de knie te krijgen en tegelijkertijd zich de waarden van de eigen traditie eigen te maken. Het lijkt wel of het adagium 'Gij zult lezen' ons hoogste gebod is.

Op de Bebelplatz in Berlijn vond op 10 mei 1933 de beruchte boekverbranding plaats. In een paar uur tijd verdwenen zo'n 25.000 boeken in de vlammen. 'Het tijdperk van overtrokken Joods intellectualisme is voorbij', zo vatte propagandaminister Joseph Goebbels met opgewonden stem de gebeurtenis op de radio samen. Het 'Gij zult niet lezen' (wat in onze ogen verwerpelijk is), was de nieuwe boodschap voor een 'nieuwe' maatschappij.

Een prachtig fotoboek van Yuri Dojc en Katya Krausova kreeg als titel: 'Last folio', laatste bladzijde. Het is de laatste bladzijde van het Tjecho-Slowaakse Jodendom.

De foto's tonen verlaten scholen en gebedshuizen, waar de kromgetrokken en soms bijna vergane boeken nog op de planken liggen. Boeken zonder lezers. Die lezers waren weggevoerd en omgebracht. Boeken zonder lezers en lezers zonder boeken: hier is iets gescheiden geraakt wat bij elkaar had moeten blijven.

De dichter Vroman schrijft in 'voor wie dit leest':

O, als ik troosten kon, dan kon ik wenen.  
Kom, leg Uw hand op dit papier; mijn huid;  
verzacht het vreemde door de druk verstenen  
van het geschreven woord, of spreek het uit.

Ik zou wel onder deze bladzij willen zijn  
en door de letters heen van dit gedicht  
kijken in Uw lezende gezicht  
en hunkeren naar het smelten van Uw pijn.

Boeken verbinden, verdienen bescherming en zijn bedoeld om jou en mij dichtbij elkaar te brengen. 'Gij zult lezen' is daarom een 'heilige' opdracht.



## Mosterdzaadje

Bedreef Boeddha therapie? Dat weet ik niet. Hij had in elk geval helend inzicht.

Neem nou het verhaal "Mosterdzaadje" uit de 6e eeuw voor Chr., over Kisagotami, een vrouw uit een arme familie die trouwde met een man uit een welgestelde familie, die haar onaardig behandelde. Hij hield van haar en ze kregen een zoontje, waardoor ze uiteindelijk gerespecteerd werd. Het zoontje werd een peuter en plotseling stierf hij. Kisagotami werd gek van verdriet. Ze droeg haar kindje steeds met zich mee en vroeg aan iedereen die ze tegenkwam om een medicijn om hem weer beter te maken. Maar iedereen stuurde haar weg en zei: Het kind is dood. Geen enkel medicijn kan hem helpen. Uiteindelijk zei een man tegen haar: Ga naar de Boeddha.

De Boeddha zei: "Ik zal je een medicijn voor je kindje geven, als je mij een mosterdzaadje kan brengen, dat je gekregen hebt uit een huis waar nog niemand gestorven is".

Met hernieuwde hoop ging Kisagotami op stap om een mosterdzaadje te krijgen, maar bij elk huis hoorde zij dat er iemand gestorven was. Met nog steeds haar zoontje in haar armen keerde Kisagotami terug bij de Boeddha.

"Heb je voor mij een mosterdzaadje?" vroeg hij.

"Ik dacht dat de dood alleen mijn zoontje had getroffen, maar nu begrijp ik dat het iedereen overkomt. "

Ze kon eindelijk haar kindje laten gaan en begraven. Daarna keerde ze terug naar de Boeddha voor onderricht.

Ik noem dit niet alleen helend inzicht, maar ook helend handelen. Kisagotami kan hiermee iets afsluiten dat haar nog in de weg stond. Is daarmee gezegd dat Zen vooral bedoeld is voor hen die het moeilijk hebben met 'ziekte, ouderdom en dood'? Allerm minst.

Nico, sinds kort officieel Niko Sojun Tenko Roshi, leerde mij "Verander wat je kunt veranderen en accepteer wat je niet kunt veranderen". Met andere woorden: "ziekte is geen belemmering om tot inzicht te raken.

Het behoort tot mijn Grote Weg, zeg ik nog met enige moeite. Het blijft een kunst om het te integreren in mijn leven. Verder zijn er ook 'andere wegen die naar Rome' leiden, zoals die van de christelijke mystiek (citaat van Jules Prast uit het 'Boeddhistisch Dagblad' dd. 30.9.2012.). En bijv. de therapeutische groepen van Osho (zie het artikel van Ivo Brandsen 'Het andere spoor, Prabodh en Bhagwan', Kanzeon Lenteschrijf 2016.)

## Koans

"Je moet het opschrijven" zei Nico toen ik met koan studie begon. Hij bedoelde de "oplossingen, de presentaties". Als ik er nu doorheen blader, herken ik een aantal situaties uit mijn ziekteperiode van twintig jaar waar ik toen over "in zat". Er kwamen nogal wat therapeutische momenten langs in de daishankamer bij Gretha en Nico. Koan studie gaat over mijn leven.

"Wat kan ik van je leren, nu je aan één oog blind bent?" vroeg ik Nico nadat ik met hem hierover sprak. Als antwoord stuurde hij mij onderstaande e-mail, gericht aan iemand anders, maar wel over de zelfde kwestie. Daaruit blijkt weer een andere kant van het thema Zen en/of Therapie. Hij schrijft:

"Dag J.....,

Ik heb geen troostende woorden. Elk leven is een 'ocean van dukkha' (lijden) leert de Boeddha mij. Het is verschrikkelijk om te weten dat de man van een vriendin zelfmoord pleegt - wat een verdriet laat hij achter bij zijn geliefden. En het is verschrikkelijk te zien hoe je broertje afglijdt en een gebroken gezin achterlaat. Verlicht of niet-verlicht, het leven blijft tragisch. Wat de zin hiervan is? Ik zou het niet weten. De Boeddha leerde de opheffing van lijden. Maar wat betekent 'opheffing'!

Ziedaar onderstaande koan.

Hij leerde niet dat er een mogelijkheid is het lijden uit de wereld te bannen. Want in de wereld zal er altijd dukkha zijn. Dat is niet mijn

## HELEND INZICHT, HELEND HANDELEN

schuld. Was het mijn schuld, dan zou ik er wat aan kunnen doen. Maar de Boeddha leerde mij een zienswijze, een bevrijdend inzicht. Voorwaarde voor dit 'bevrijdende' is de erkenning: zo is het; het is verschrikkelijk; ik ben er kapot van. In het Mahayana denken (van Boeddhisme) is bevrijding niet het vermogen alle lijden uit de wereld te helpen, maar het zien en het kunnen dragen van het lijden, anders gezegd: de bevrijding van lijden is de kunst van het lijden. Voor mij is dit één van de grote mystieke inzichten. Wat de zentraditie betreft: zen leert mij om te kunnen leven in de hel (Joshu, een oude Zen Meester uit China). De lotus bloeit omdat zijn wortels in de modder staan. Zodra zij loskomen van de moddergrond, bloeien zij niet langer. En dit is bepaald geen romantisch beeld. Het onverdraaglijke verdragen; dat is de spirituele weg. Natuurlijk, met groot lijden komt grote twijfel. De wanhoop slaat toe en alles wat ik ooit geleerd heb op het geestelijk pad, lijkt zinloos. Je wordt gestort in een volstrekt 'niet-weten', het onvermogen de zin van dit lijden te kennen. Omdat ook dit te erkennen en dit vreselijke gevoel van niet weten, er geen zin aan te kunnen geven, te dragen en toch maar door te gaan met de beoefening, ziedaar de opgave.

En voor de wetenden: al het lijden van de wereld is mijn lijden. Ik kan niets oplossen, maar ik kan het leren te verdragen. Jung liet Jezus in zijn verbeelding terugkeren op aarde. Waarom? 'Ik kom om jullie de schoonheid van het lijden te leren'. Wat niet wil zeggen dat het lijden prettig is of dat het een zin zou hebben. Maar het lijden behoort bij het mysterie van het bestaan. Dit alles is een opgave, een beoefening. Maar langzaam is dit te leren. Nou, ik laat het hierbij. Hopelijk heb je er wat aan. Heel veel sterkte bij het dragen van dit lijden dat tot je komt via je bekenden en familie en wat je ook met je meedraagt in je ziekte....".

Met dank aan mijn leraren!

PRABODH KENSHIN JOINGEPIER







## Verliefd

In de beginjaren van mijn zen leven (vanaf 1984) waren de gevleugelde woorden: "Als je met een zen leraar werkt heb je geen therapeut nodig". Hij/zij werkt met je als geheel, waarbij het doel is om voorbij het 'dualistische ik' te komen.

Klopt dat?

Ik werd helemaal verliefd op de zen training, door de sesshins met Genpo Roshi en het wekelijkse zitten op de zen zolder bij Nico. Ik voelde me dan licht, vrij en dacht 'dit is het leven'. Vrij snel kreeg ik van beiden toestemming om Nico te vervangen en/of te assisteren en dat wakkerde in mij een groot verlangen om Zen leraar te worden.

Als ambitieuze zen student kreeg ik de opdracht: "Maak jezelf volkomen 'leeg' om de leer via de leraar te ontvangen en eigen te maken om vervolgens in zijn voetsporen een vergelijkbare rol te mogen vervullen. Op uitnodiging vertrok ik in 1999 voor onbepaalde tijd naar het Zen Centrum in Salt Lake City met het voornemen wat er ook van me gevraagd wordt, ja te zeggen.

Ik zei ja tegen de functie van medewerker op het kantoor van het zen centrum, het begeleiden van meditatieklassen, het geven van dharma lessen. Ik werd lid van de groep van aankomende leraren, bestuurslid van de stichting Kanzeon International, assistent van de leraar, hulp in de huishouding en huisvriendin. Het Zen Centrum was de plek voor wonen, trainen, werken en sociale contacten. De wereld buiten was ver weg. Alles stond in dienst van deze taken.

Had mijn leraar me niet precies in die positie gebracht, die ik ambieerde? Hoe kon ik daarmee in mijn training werken? Zag ik dat eigenlijk wel? Hijzelf had het al eens ter sprake gebracht; je hoeft niet alles te doen of te kunnen. Je kunt nee zeggen tegen dingen. Hoorde ik dat niet, wilde ik of kon ik dat niet horen? Ik had geen zicht op wat er nu precies met me aan de hand was in dit overbezette bestaan, maar het was duidelijk dat er iets totaal niet klopte. Ik raakte 'leeg', maar niet op de juiste manier.

Blijkbaar had ik met mijn belofte van 'ja', de mogelijkheid van een 'nee' geblokkeerd en werd ik een gevangene van een eigen geschapen situatie, waar ik alleen maar met grote moeite kon uitbreken. Ik zag geen andere optie meer, dan weg gaan en de hele onderneming als een mislukking te beschouwen. Behoorlijk aangeslagen keerde ik na twee jaar terug naar Nederland.

De steun van Nico, die me vroeg weer terug te komen in de Rotterdamse groep was zeer behulpzaam om een draad op te pakken. Hij vroeg me een spirituele biografie te schrijven, dat zeker meer inzicht gaf in mijn verlangen en vasthoudendheid om het spirituele pad te gaan en daar leraar in te willen worden.

Er was echter meer nodig om de diepere oorzaken te vinden van het bijna 'verliezen van mijn ziel', zoals ik het noemde. Ik had iemand nodig die met me op zoek ging naar dieper liggende patronen, die ik zelf niet kon zien.

## Therapie

Ik melde me aan bij een psychoanalyticus, maar zag vrijwel meteen dat dit niet de weg voor me was. Aan het eind van het intake gesprek zei hij, dat hij vanaf nu niets zou vragen en dat ik vooral vanuit me zelf moest praten, waardoor verborgen kanten naar boven zouden kunnen komen. Ik denk dat dit een prima weg zou kunnen zijn, maar ik had behoefte aan gesprek, waarbij de ander vragen zou stellen of opmerkingen zou maken. Als enig kind in een gezin waar weinig woorden gebruikt werden, was ik niet zo bedreven geraakt in de dialoog of om te zeggen wat ik fijn of niet fijn vond, wat ik wilde of niet wilde. En zeker niet als het moeilijk werd en de ander mij om een reactie vroeg. Ik viel vaak stil en ervoer dan dat ik geen reactie had, alleen maar die kale leegte.

Bij de tweede, een psychiater, die ook ervaring met zen training had ben ik langer in gesprek gebleven. Hij ondersteunde me met te zeggen dat bepaalde dingen niet gezond voor me waren geweest in het Amerikaanse Zen Centrum en dat was een opluchting. Hij reikte me een paar

あな心鏡を可なり  
見る時は社々  
いづくや 妙なる南を  
十守佛三一人



methodes aan uit de Japanse Psychotherapie, waar vooral het in afzondering een week mediteren het uitgangspunt was en ja dat kende ik maar al te goed, en was dat nu niet precies wat mij te weinig uitdaagde om mijn innerlijk ook in woorden te vatten. Echter al gauw waren we teveel in discussie over zen, waardoor de vraag waar ik mee kwam ondergesneeuwd raakte.

De derde was een psychotherapeute, met eigen ervaring van stilte retraites. Dit laatste was wel belangrijk voor me. Ze moest iets kunnen begrijpen van mijn liefde voor het spirituele pad en de zen training. Door haar kwam ik eindelijk op een terrein, dat me echt inzicht verschafte. Met haar heb ik diep gegraven in mijn jeugd en de angsten, die ergens opgeborgen lagen. Ze ging uit van de dagelijkse situaties die ik inbracht, met mijn dromen, met mijn schilderwerk. Ze stelde vragen, schreef op, interpreteerde en liet me zelf onder woorden brengen waardoor ik gedreven werd, waar de ambitie vandaan kwam, waarom ik geen 'nee' kon zeggen. Ze liet me experimenteren met nieuw gedrag in mijn directe leven. Ze leerde me dat je zowel ja als nee kan en mag zeggen. En ik raakte het beeld kwijt, dat ik mijn plaats moest verdienen door mijn best te doen, een goede leerling te zijn door alleen maar tegemoet te komen aan de vraag van de ander.

En dat je pas iemand bent als je een positie hebt.

## Kon het anders?

Ik heb me wel eens afgevraagd of ik tot dit punt had kunnen komen door wel te blijven, dat ik op een punt zou gekomen zijn om mijn 'leegte' met de leraar te bespreken en een nieuwe weg in mijn student-schap had kunnen inslaan. Wie weet. Deze weg ben ik niet gegaan, dus een antwoord hierop blijft uit.

In ieder geval ben ik zeer tevreden met het verloop, zowel de tijd en het vastlopen in het zen centrum als de gesprekken met de diverse therapeuten, waardoor ik een enorme knoop in mijn leven heb ontward.

GRETHA MYOSHIN JIKAI AERTS



## Achtergrond

Om dit onderwerp een achtergrond te geven vertel ik iets over mijn verleden. Ik ben groot gebracht en mishandeld door een moeder die geboren is in een jappenkamp. Ik ben ook zelf zwaar mishandeld, door een echt sadistische narcistische vader. Ik bedoel dit ook letterlijk. Ik heb veel geweld mee gemaakt.

Ik ben eerst met zen begonnen. Na een jaar zen meditatie begon zich alles te ontrafelen en ik moest therapie zoeken. De traditionele zen (van toen) was aan de ene kant een anker om er door heen te komen. Een reddingsboei. Aan de andere kant maakte dit het trauma alleen maar erger door zijn autoritaire, behoorlijke harde aanpak, waarin je dient te luisteren naar een autoriteit buiten jezelf en je als goede zen student over je eigen gezonde grenzen dient te gaan. Ik kon voor veel dingen schuilen in zen.

## Gouden levensdraad

De gouden levensdraad van het Boeddhisme was dat er iets in mij was, buiten mij was, dat nooit door het misbruik aangeraakt kon zijn. En dat een persoonlijke identiteit niet "echt" was. Er was iets dat alle drama van de persoonlijke ervaring voorbij ging en daarom was genezing mogelijk. Therapie ging dat drama op een gegeven moment alleen groter maken. Het meest fundamentele punt met de therapeut was niet bespreekbaar omdat zij het niet begreep.

In de jaren 90 (ik verkeerde toen in een diepe persoonlijke crisis) ging ik naar een lezing over zen en therapie waarin werd beweerd dat alleen "gezonde" ego's zen konden doen. Ik vond bijna alle therapeuten daar opgeblazen ego's die zich in staat voelden om zen te gaan doen en arme zielen te gaan redden. Alleen Nico Tydeman durfde te zeggen dat hij het daar niet mee eens was. (Ik vergeet dit nooit).

## Psychiatrisch verpleegkundige

Nu ben ik psychiatrisch verpleegkundige en geef ik therapie en mindfulness aan een zeer, zeer kwetsbare groep mensen in een traditionele inrichting waar bijna alle contra-indicaties voor mindfulness worden omschreven: trauma, ernstig depressie, aan de rand van psychose. Het basisprincipe waarmee ik werk, is dat de participanten leren te luisteren naar hun eigen persoon en ervaringen. En als tweede principe, de training van de aandacht.

Uiteindelijk was het sjamanisme dat mij het meest hielp waardoor ik later terug kwam naar zen, maar dan met een totaal andere inzicht.

Ik laat het hierbij.  
Dank voor het lezen,

ANITA WENNINK

# SCHOONMAKEN



Kanzan en Jittoku - Gako (1737 - 1805)

## Schoonmaken als Samu

Sandra, Jeska en Dick maken de zendo schoon. En de keuken en de daisan kamer natuurlijk. Elke vrijdag wordt dit gedaan, bij toerbeurt. Annette, Jeanet en Marcel waren verhinderd voor deze foto shoot.

Het leek mij een mooie gedachte om eens 'de focus' te richten op het werk van onze zendo schoonmaakploeg. Hun 'samu' is het geven van hun tijd, zodat wij kunnen zitten in een aangename omgeving.

PRABODH KENSHIN JONGEPIER



# ZENTHERAPIE - DAVID BRAZIER

## BOEKBESPREKING

### Therapeut en Boeddhist

David Brazier is zowel therapeut als boeddhist. In 1995 publiceerde hij een boek waarin hij zijn therapiepraktijk beschrijft vanuit een boeddhistisch perspectief.

Boeddha begon zijn zoektocht na het zien van een zieke, een oudere en een dode. De oorzaak, de wortel van dit lijden, vond hij terug in de geest. Hierop ontstonden de 4 edele waarheden.

De boeddhistische monnik Punnaji schreef in 1978 dat in boeddhistische landen de nadruk op religie ligt. Om aan de tegenstelling te ontsnappen tussen de religieuze benadering die in boeddhistische landen gebruikelijk is en de benadering als filosofie die ontstond door het bestuderen van de teksten kiest Punnaji ervoor een middenpad te nemen. Dit leidde er toe dat hij Zen gebruikt als een vorm van psychotherapie. Hij gaat er hierbij vanuit dat de boodschap van de boeddha in de moderne wereld zo op de juiste wijze wordt begrepen. Mensen helpen vrij te raken van conditionering. Vrijheid vinden in zen is anders dan de westerse vrijheid die mensen vinden in consumeren.

### Rituelen

Rituelen worden benaderd als een levend drama met grote helende werking. De vormen waarin een ontmoeting tussen leraar en leerling plaatsvindt en het gebruik van de ruimte waarin we mediteren zijn rituelen om een specifieke veiligheid te creëren.

De therapeut moet eerst zijn eigen kopje legen om ruimte te krijgen voor het therapeutische proces. Hoewel het 'zelf' van Carl Rogers een 'intern consistent zelf' is, wordt zijn benadering van psychotherapie in Japan hoog gewaardeerd. De waardering komt door de grote mate van vrijheid die de client bij de behandeling krijgt. Fujimo Tomoda, stelt in zijn reactie op Rogers werk 'counseling en psychotherapie': 'dat een werkelijke stap in de groei van een persoon ontstaat als hij uitermate alleen is'.

Brazier beschrijft vervolgens dat het uitermate alleen zijn vaak niet

mogelijk is als je werkelijk alleen bent. Dan spelen de invloeden van ervaringen met andere mensen vaak door in de geest. Pas als je in de nabijheid bent van een ander (een therapeut of spirituele vriend) die zelf een open veld is, is die nabijheid van wezenlijk belang om de personen die in je hoofd ronddwalen los te laten. Pas dan kom je in de situatie van het uitermate alleen zijn, en is er weer ruimte voor ontwikkeling. Brazier onderzoekt dit aan de hand van veel boeddhistische thema's zoals boeddha natuur, (vrij komen uit de dode doos van conditionering). Vooral hoofdstuk 4 is interessant.

### Ethische regels

Ethische regels kunnen op verschillende manieren worden gebruikt. Letterlijk, als aanwijzingen van buitenaf hoe je je moet gedragen. Dit om de zelfgerichtheid van de mens en dus zijn afzetten tegen bedreiging in te perken. Brazier benadert ze als koans. De natuur van de mens is ethisch. De mens handelt soms onethisch doordat zijn natuur (Buddhata) is bezoedeld. De geloften zijn dan meer richtingaanwijzers, oprijzend uit de mist van de wereldse vertroebeling die ons leiden naar onze originele natuur.

Ook is onze ware natuur niet de 'nobele wilde' van Rousseau. De natuurlijke staat van zen verwijst naar voorafgaande conditie van de geest die vrij is van onvoorziene vervuiling'.

'De rust die ontstaat doet de conditionering van de geest slijten'. In het spel tussen therapeut en cliënt kan de cliënt de onrust van gedachten de vrije loop laten waarbij de therapeut de onverschrokken luisteraar is die door die houding vrij blijft van conclusies. De therapie is dan een meditatie voor beide.

'Een goed functionerende geest is als een goed onderhouden tuin'. De zen-tuinman zit op zijn kussen als hij/zij zijn werk doet. Een leven met drugs of als oorlogsheld of ander ongeremd leven behoeft geen belemmering te zijn voor een verandering naar een meer bewust



realiseren van wat het bestaan eigenlijk is.

Keizer Asoka en Issan Dorsey, een drag-queen, hadden een nogal wild en gewelddadig leven, toch werden zij bijzondere beoefenaren.

Zoals de tuinman nooit kan stoppen met zijn werk zo kunnen wij met een gewoon of geweldig leven nooit de aandacht laten verslappen in het trainen van de geest.

## Boeddhistische psychologie

In deel 2 gaat Brazier in op de informatie over boeddhistische psychologie. Hij haalt deze uit de oude geschriften. Het model van de geest, de skanda's, zen wordt beoefend met het buigende lichaam.

Dit deel is meer voor de liefhebber en ingewijde in de therapie.

Een hoofdstuk gaat over het buigende lichaam als middel om de geest te trainen. Het werk overlaten aan het lichaam. Zowel in de tuin als in de zentraining is deze beweging de drager van de geest.

## Therapie als Zen Weg

In deel 3 gaat hij verder in op de therapie als een Zen Weg met onderwerpen als Compassie Liefde en Wijsheid. Een geheime weg.

Ook het loslaten beschrijft hij in een apart hoofdstuk. Normaal gaan we er vanuit dat meer beter is en verliezen een ramp. Het uiteindelijke verlies is de dood. Als we hechten aan de geest van vasthouden, wordt de dood de ultieme nachtmerrie. Hier beschrijft Brazier een eigen ervaring met de dood door te ver in zee te zwemmen en in paniek te raken. Oververmoeid werd hij gered door de strandwacht.

LEO AHIMSA SUMITRA HUIJG





ZEN CENTRUM ROTTERDAM