

MET ZACHTE, HARDE HAND

door Melissande Lips

Pijn, vermoeidheid, kou; de drie hoofdingrediënten van een rohatsu, een intensieve zen- boeddhistische meditatieweek. '...learning to meet and overcome pain is one of the first tests in zenpractice. Like any other ability or talent, good zazen is only developed over time with effort, willpower and a good helping of guts...,' waarschuwt het kloosterboek mij van tevoren. En ook uit de verhalen van mijn zen-groepsgenoten heb ik al kunnen opmaken welke fysieke en geestelijke ontberingen mij te wachten staan. Om over de cultuurshock maar niet te spreken. Want ik ga naar Japan. Naar Tofukuji, een trainingsklooster voor monniken in de Rinzai-traditie van de Japanse zen, gelegen in Kyoto.

Bijzonder ook omdat vrouwen in dit klooster pas sinds enkele jaren, en alleen gedurende de speciale meditatieweken, worden toegelaten. De vrouwelijke lijn van Rinzai-zenleraren in Japan is uitgestorven en echt goede kloosters voor vrouwen bestaan er niet meer.

Gewapend met thermo-ondergoed, fleece-truien en chocoladeletters voor Sinterklaasavond, word ik op zondagmiddag door Jeff Shore, zenboefenaar en hoogleraar aan de Zen-universiteit in Kyoto, afgezet bij Tofukuji. Het tempelcomplex stamt uit de dertiende eeuw en bestaat uit verschillende subtempels, een bekende Zen-poort, een enorm landgoed waar een klein riviertje doorheen stroomt, een brug en een zentuin van rotsen en mos in schaakbordpatroon. Het is een van de beroemdste Rinzai-kloosters in Japan en de roshi, Fukushima, is een van de beste leraren.

Op sokken (schoenen worden voor de buitendeur achtergelaten) volg ik een van de hoofdmonniken de gang in. Hij glijdt geruisloos voor mij uit over de gelakte houten vloer. Door de papieren schuifdeuren wordt de gang op natuurlijke wijze verlicht.

Gelukkig word ik meteen opgevangen door Sally, een Amerikaanse vrouw, die al een aantal jaren traint in dit klooster en goed Japans spreekt. Zij helpt mij de eerste dagen op weg; mijn Japans is niet wat het zou moeten zijn en het Engels van de Japanners is ook vrij roestig... Verder deel ik het vrouwenverblijf, een raamloos kamertje van drie bij vier tatamimatten, met een Peruaanse

studente Informatica en een boeren en scheten latende Duitse zen-non, die net vijf jaar in een (mannen)klooster heeft doorgebracht.

Na een heerlijke maaltijd van rijst, miso-soep en zure groenten (ik wist nog niet dat ik dit elke dag geserveerd zou krijgen) worden Sally, de Peruaanse en ik verwacht bij de roshi voor een eerste kennismaking. Fukushima is een beminnelijk, klein, rond mannetje, met pretoogjes en een grote glimlach, gekleed in een goudgeel gewaad, en zijn Engels is redelijk verstaanbaar. Ontspannen overhandigen we onze cadeautjes en drinken groene thee met zoete bonenkoekjes, terwijl hij ons ondervraagt over onze reis. Nog geen kwartier later staan we weer buiten en kan het echte werk beginnen.



Enigszins nerveus volg ik de anderen naar de openingsceremonie van de rohatsu, waar ik mijzelf luidruchtig introduceer door bij een buiging met mijn billen tegen de papieren deur te stoten. Het is niet de laatste fout die ik zal maken die week. Na enkele meditatieperiodes gaan we die avond vroeg naar bed, want de volgende dag wordt er weer om 3.00 uur 's ochtends gebeld voor het ochtendritueel van sutrazingen en buigen.

Na een slok zout-zure-pruimenthee (wat smaakt zoals het klinkt) is er om 4.00 uur een ontbijt bestaande uit lauw water met enkele rijstkorrels waarvan dan ook nog eens de helft geofferd moet worden aan de 'hongerige geesten' en opnieuw: een pruim. Het schijnt gezond te zijn.

Tijd om lang stil te staan bij de kwaliteit van het eten is er niet. Voor ik het weet zit ik alweer op mijn matje in de zendo (meditatieruimte). Aan de lange zijden van de ruimte zitten de monniken en leken in een rij naast elkaar: de gezichten naar het midden, de blik schuin op de stenen vloer gericht. Het is er koud; de ramen en deuren staan wagenwijd open, en ook in Japan is het winter. Buiten verliezen de esdoorns hun laatste oranje-rode blaadjes. De lucht is strak en helder blauw. In de zendo weerklinkt een zacht, diep ademen.

De zitperiodes duren ongeveer 50 minuten, soms iets korter, en worden afgewisseld met kinhin (loopmeditatie), lezing van de roshi (in het Japans), maaltijden of dokusan. De dokusan is een persoonlijke, formele ontmoeting met de roshi die plaats vindt in een apart vertrek. Na enkele buigingen, met de neus op de vloer, zeg je welke koan je bestudeert en geeft daarop een antwoord, waarna de roshi het antwoord afkeurt door met een belletje te rinkelen. En dit vijf á zes keer per dag.

Mijn koan is dezelfde als die van elke beginner: Wat is Joshu's Mu? En het antwoord...al sla je me dood. Wanneer je wél het juiste antwoord hebt gegeven (dit kan jaren duren), ontvang je de volgende koan. Ter illustratie: er bestaan er meer dan drieduizend.

Binnen de Rinzai-traditie draait alles om tempo. Voortdurend ben je bezig om zo geruisloos mogelijk, zo snel mogelijk te doen wat er gedaan moet worden, binnen een bepaalde tijdspanne. Bijvoorbeeld tijdens de maaltijden. Na het gebruikelijke sutrazingen pakt iedereen razendsnel zijn kommetjes en stokjes uit en zet ze, naar formaat, neer op de lage banken. Basisregel in het klooster is: let op je buurman en doe nooit iets wat hij nog niet gedaan heeft.



De drie jongste monniken hebben de ondankbare taak van ober, wat betekent dat zij iedereen in een mum van tijd, en zonder te knoeien, moeten opscheppen uit kleine, blankhouten tonnetjes. Het ontbijt bestaat slechts uit twee gerechten, maar de lunch uit drie, soms vier en dat geeft grote druk. Elk gerecht wordt een aantal keer aangeboden (alles gepaard met beleefd gevouwen handen, buigingen, knikjes etc.); je krijgt echter alleen opnieuw als je kommetje leeg is. Voor mij een hele opgave omdat ik de laatste ben die geserveerd wordt (als leek en minst ervaren vrouw kom ik overal achteraan de rij) en daarom flink door moet eten. De laatste serveerronde ten slotte, is puur symbolisch: iedereen buigt beleefd ten teken dat hij niet meer wenst, honger of niet.

Vervolgens krijg je thee om je kommetjes en stokjes schoon te maken; het 'afwaswater' (thee met restjes van de rijst, soep en zure groenten) drink je op. De kommetjes worden afgeveegd aan een poetsdoek en weer in een andere doek gevouwen. Dit ritueel wordt een week lang drie keer per dag herhaald. Er komt geen water aan te pas. Net zomin als aan je lijf overigens.

De hele week leef je in dezelfde kleding (het is vaak zo koud dat ik zelfs tijdens de paar uur slaap per dag mijn zes lagen aanhoud), zonder te douchen, met slechts de mogelijkheid om af en toe je tanden te poetsen. Na een

paar dagen durf ik mijn kol niet meer open te ritsten uit angst voor toxische dampen.

Het slapen vindt plaats op een futon: een Japanse matras-deken die wordt dubbelgevouwen. Slaaptijden voor leken: 7.00- 8.00, 11.30- 13.00 en 1.30- 3.00 uur, maar aangezien je altijd weer op tijd in de zendo aanwezig moet zijn en bovendien nog wel eens wilt plassen (ik was erg dankbaar voor de verwamde toiletbrillen in het vrouwenverblijf), of tanden poetsen, is de werkelijke slaaptijd vaak korter. De monniken slapen 's nachts rechtop en doen overdag vaak nog klusjes tussendoor. Gevolg is dat iedereen, monnik en leek, in slaap dut tijdens het mediteren. Hét medicijn hiertegen is de keisaku: een platte, lange stok. De monniken worden, wanneer ze maar enigszins uit het lood zitten, snoeihard geslagen. Van het geluid alleen al ben je in één klap klaarwakker. De leken kunnen zelf aangeven of ze geslagen willen worden en dat gebeurt dan bovendien heel wat zachtaardiger. Er wordt gemikt op het drukpunt tussen de schouderbladeren waar, door de tik, het bloed weer gaat stromen; erg prettig dus, zelfs als het pijn doet.

Desondanks vielen er gedurende de week verschillende slapende monniken van hun matje op de grond. Eén zo'n memorabel moment vond plaats tijdens yaza, nachtzitten, toen een monnik een meter voorover van de veranda viel, een houten railing meeslepend in zijn val.

Dat nachtzitten is sowieso een verhaal apart. Vanaf 23.30 tot 1.30 uur wordt er buiten gezeten, in het donker, in de kou, met uitzicht op een zentuin in maanlicht. Je zit twee uur aan een stuk in dezelfde houding op je matje, hoewel het oogluikend wordt toegestaan om even te bewegen door bijvoorbeeld van been te wisselen. Voor mij was dit steeds het meest prettige en vreedevolle moment van de dag; genietend van de stille tuin met volmaakte cirkels van grijswitte kiezelstenen en de koele nachtlucht.

Een groot contrast met de kinhin... In Nederland ben ik gewend om tijdens deze loopmeditatie óf langzaam, óf snel te lopen, maar hier, in het klooster, wordt er keihard rondjes gerend om de zendo, op slippers in Oosters maatje welteverstaan. Ik heb de blaren om het te bewijzen.

Tijdens een zo'n marathon vloog de hoofdmonnik uit de bocht en knalde tegen een paal. Dat zou lachwekkend geweest zijn als het niet zo pijnlijk was; binnen de hiërarchie van het klooster kan een hoofdmonnik zich zulke fouten niet veroorloven. Dat betekent gezichtsverlies. Vooral binnen de Japanse zen wordt er veel belang gehecht aan de buitenkant, de rituele vorm van handelen, en aan hiërarchie. Seniormonniken boven juniormonniken, monniken boven leken, mannen boven vrouwen.

Voor een hoog-opgeleide zelfstandige Nederlandse, is het een vreemde gewaarwording om overal automatisch achteraan geplaatst te worden omdat je een vrouw bent, maar tegelijkertijd viel er hierdoor ook een last van mijn schouders. Het leert je nederig te zijn. Doordat mijn plaats in de hiërarchie duidelijk was en ik die, op dat moment, accepteerde, viel het bewustzijn van mijn buitenkant en mijn 'verworvenheden' weg en kon ik af en toe zonder oordeel naar mijzelf en anderen kijken. Ik hoefde alleen nog maar te mediteren, te zijn, te handelen, te genieten ook: van de schoonheid van het klooster, de natuur, de rituelen.

Want naast de pijn, de kou en de vermoeidheid, is de schoonheid van alles misschien wel wat me het meest is bijgebleven: het geluid van blote voeten en ruisende gewaden in de gang, het gezang van vogels, het gekras van de kraaien, het zachte tikken van stokjes tegen bakelieten kommetjes, de late herfstkleuren in de tuin, de lichtval in de gangen, het getik van regen op het dak, het gelach van kinderen op een nabijgelegen schoolplein, de eenheid in het samenzijn, het samen zingen, samen eten, de bescheidenheid, het respect voor alles wat leeft, de eenvoud, de aandacht voor elke handeling, de zorg voor ieder detail.

De stilte in de diepe, donkere nacht.

Melissande Lips, december 2003

rohatsu = een zware meditatieweek (sesshin) in het een zenboeddhistisch klooster, die plaatsvindt van 1 tot en met 8 december, in navolging van de Boeddha, die een week lang in lotushouding mediteerde onder een boom en op de morgen van de achtste dag, bij het zien van de morgenster, verlicht werd.

zazen= za= zitten, zen= meditatie, dus zitmeditatie.

roshi= zenmeester

zendo= meditatieruimte

sutra's= boeddhistische teksten, vertalingen uit het sanskriet naar het Chinees naar fonetisch Japans, gezongen op één toon, onder begeleiding van het doffe geluid van zacht slagwerk op hout.

yaza= nachtzitten

kinhin= loopmeditatie

koan= een raadselachtige vraag waar geen rationeel, bevestigend of ontkennend antwoord op bestaat, maar wel een antwoord.

zie website: www.tofukuji.jp

Melissande Lips (1975) is afgestudeerd in Kunstgeschiedenis, werkzaam in de culturele sector, schrijft verhalen en werkt momenteel aan een eerste roman.