

Anders zien

De mooiste teksten
van meditatieleraar
Jotika Hermsen

Anders zien De mooiste teksten van meditatieleraar Jotika Hermsen

Al dertig jaar geeft meditatieleraar Jotika Hermsen les in de vipassanameditatie en de boeddhistische leer. Dat doet ze op een lichte en levendige manier die veel mensen aanspreekt. Ze schrijft ook graag columns, waarin ze kort maar krachtig boeddhistische thema's verheldert aan de hand van gebeurtenissen uit haar eigen leven. In haar negentigste levensjaar koos ze haar mooiste 'dhammatalks' en columns uit om met de wereld te delen. Voor velen zullen ze een feest van herkenning zijn.

Jotika Hermsen (1932) leefde 24 jaar als franciscaanse kloosterzuster. In 1986 kwam ze op het spoor van het boeddhisme. In 1993 richtte ze de stichting Sangha Metta op en in 1995 nam ze de acht boeddhistische leefregels aan. Tot op de dag van vandaag is ze actief als meditatieleraar.



Als je een beetje loslaat, zul je een beetje gelukkig zijn.

Als je veel loslaat, zul je heel gelukkig zijn.

Als je alles loslaat, zul je volkomen gelukkig zijn.

Ajahn Chah

Inhoud

Voorwoord – Frieda Pruim	8	3. Obstakels op het pad – over hindernissen en onheilzame wortels	
Inleiding	12	De bosvijver	74
1. Het pad van Jotika		<i>Huishoudbeurs</i>	76
Jezus en Boeddha. Een spirituele levensloop	19	<i>Verlangen</i>	78
Wat daar niet is - Rumi	31	<i>Heb ik genoeg?</i>	80
<i>Bevrijding</i>	32	Omgaan met boosheid	82
<i>Eerste liefde</i>	34	<i>Optrekkende mist</i>	88
<i>Bakens verzetten</i>	36	4. De drie kenmerken van het bestaan: onbestendigheid, onvoldaanheid en oncontroleerbaarheid	
2. Vipassanameditatie		<i>Zitten met pijn</i>	92
<i>Wees stilte</i>	40	Pijn is je vriend. Over dukkha	94
Opmerkzaamheid leidt naar wijsheid	42	<i>Een schreeuw om hulp</i>	100
<i>Zandklokje</i>	46	<i>Van rups tot vlinder</i>	102
Vipassana en samatha	48	Er is geen zelf. Over anatta	104
<i>Kamma is mijn manager</i>	52	Wat mij raakt - Rilke	111
<i>Wie goed doet, goed ontmoet</i>	54	5. Vier parels – over welwillende goedheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid	
<i>Bloesems</i>	56	De brahmavihara's	114
Toevlucht nemen als uiting van vertrouwen	58	<i>Slang</i>	116
<i>Geven en krijgen</i>	62	Het tederste en intiemste in onszelf. Over metta	117
Waardering en verbinding. Over vrijgevigheid	64		
<i>Doen en zijn</i>	69		

Luisteren naar de noodkreten van de wereld. Over karuna	122
<i>Duizend armen</i>	126
Blij zijn met het geluk van de ander. Over mudita	128
Acceptatie: zijn met wat er is	132
Een rots in de branding. Over upekkha	135
Om gelijkmoedigheid – vrij naar Hein Stufkens	141

6. Wereldse pijn – over meditatie in actie

<i>Wijsheid</i>	144
Leven in het moment. Speech bij de ontvangst van de Outstanding Women in Buddhism Award	147
<i>Broodje brie</i>	152
<i>De beste leermeester</i>	154
Spirituele veerkracht	156
<i>Vredeswens</i>	162
<i>Wijzen uit het Oosten</i>	164
Nooit meer slavernij	166
<i>Olifant en muisje Mien</i>	170

7. Sterven

<i>Goddelijke boodschappers</i>	174
Helder sterven	176
Kennis van het hart. Bij de crematie van Mettavihari	183
<i>Wuivend graan</i>	187
God is liefde. Bij de uitvaart van pater Leonardus Kampschreur	190
<i>Wacht niet tot later</i>	193

8. Verlichting

<i>Wakker worden</i>	198
<i>Geen God, toch dicht bij God</i>	200
<i>In vrede dwarrelen</i>	202
<i>De vloedgolf van narigheid oversteken</i>	204
<i>Rode sterappels</i>	206
Het hoogste geluk	208

Epiloog

Over Jotika Hermsen	217
Verder lezen, kijken en luisteren	220

Voorwoord

Jotika kwam in mijn leven in 2006. Als redacteur van het maandblad *Opzij* schreef ik een artikel over de opkomst van stilte-activiteiten. ‘Dan moet je je ook eens verdiepen in Fiep Passana’, suggereerde een collega. Een zoektocht op internet leverde niks op, dus ik klopte weer bij haar aan. Ze bleek vipassana te bedoelen. ‘Dat is een meditatievorm met retraites van meer dan een week waar je de héle tijd helemaal níks mag zeggen en niet eens een bóek mag lezen!’, legde ze uit. Haar zus had zo’n retraite gevolgd: eens maar nooit weer.

Mijn nieuwsgierigheid was gewekt. Al jaren was ik van plan om me op het meditatiepad te gaan begeven, en dit was een kans om eens te gaan snuffelen aan een meditatievorm die mogelijk iets voor mij zou zijn. Ik ontdekte dat bij mijn werk om de hoek in Amsterdam meditatieavonden werden gegeven door Jotika Hermsen, een vrouw met een feministische achtergrond, en belde haar om te vragen of ik een keer mee mocht doen. Dat mocht. En zo beklom ik op een avond de smalle trap in de Pieterspoortsteeg en nam plaats op een kussentje in een ruimte met uitzicht op een enorm Boeddhabeeld.

Jotika begon aan haar begeleiding, en binnen vijf minuten was ik verkocht. Wat een fijne vrouw, zonder poeha en met een heerlijk vertrouwd Oost-Nederlands accent. Toen ze hoorde dat ik nog nooit eerder op een meditatiekussentje had gezeten, kwam ze me ook nog even helpen om de juiste houding te vinden. Mijn journalistieke distantie verdween als sneeuw voor de zon: hier was ik iets op het spoor dat goed voelde en dat ik – als privépersoon – verder wilde onderzoeken.

In 2007 deed ik de introductiecursus vipassana in Utrecht bij Henk van Voorst, en begon ik moed te verzamelen om mijn eerste retraite te gaan doen, daarbij nog wel enigszins afgeschrikt door de woorden van mijn collega. Waarom zou ik mij vrijwillig in een ‘gevangenis’ begeven met allerlei verboden? In de door-

gaande meditatiegroep van Henk hoorde ik juist hoe heilzaam het volgen van een retraite was. Na twee jaar durfde ik het eindelijk aan: ik ging mijn eerste retraite doen, begeleid door Jotika en Joost van den Heuvel Rijnders.

Die tien dagen in Vught waren zowel zwaar (vanwege fysieke pijn) als (mentaal) ontzettend heilzaam. Jotika hielp me om iets te veranderen in mijn zithouding, zodat ik niet steeds een slaapbeen kreeg, maar belangrijker was dat ik met al mijn – soms nog enigszins argwanende – vragen over de boeddhistische leer bij haar terecht kon. Het was ook belangrijk voor me om te weten dat zij in een christelijk klooster had gezeten. Daardoor kon ik haar ook mijn vragen stellen over hoe deze meditatievorm zich kon verhouden tot mijn christelijke achtergrond. Haar *dhammataalks* (lezingen over boeddhistische thema's) vond ik geweldig: ik hing aan haar lippen en kon er geen genoeg van krijgen. Aan het einde van de retraite wist ik het zeker: ik was een grote nieuwe liefde op het spoor.

Vanaf dat moment verloor ik Jotika niet meer uit het oog: ik volgde bij haar een dhammajaargroep in Amsterdam, ging jaarlijks naar een door haar begeleide retraite en was een paar jaar secretaris van het bestuur van Sangha Metta. In die functie hadden we veel contact, en ontdekte ik dat we ook goed konden samenwerken. Soms vergaderden we bij haar thuis in het Overijsselse Heino, waar zij in 2011 was neergestreken en waar ik ben opgegroeid en waar mijn moeder nog steeds woont.

In 2017 vroeg ze me om mee te denken over de opzet van een interreligieuze retraite, die in november 2018 voor het eerst gehouden werd in Sangha Metta-verband. Het was ontzettend leuk om samen met Jotika en Inez Roelofs het gebruikelijke retraite-programma te verrijken met nieuwe elementen, zoals zang. De 'retraite in interreligieus perspectief' evolueerde tot een 'zingevingsretraite', die in november 2021 voor de vierde keer plaatsvond.

Tijdens de derde retraite die we samen hadden voorbereid liet Jotika – toen 88 – zich ontvallen dat ze graag orde zou willen scheppen in de grote hoeveelheid teksten die ze de afgelopen dertig jaar had geschreven. Ze zou willen dat ze

toegankelijk werden voor meditatieleraren die daar mogelijk na haar dood nog iets mee zouden willen doen. Dat zette me aan het denken: zou het niet prachtig zijn om haar mooiste teksten te verzamelen in een boek dat voor ál haar ‘fans’ toegankelijk zou zijn? Ik vroeg wat ze daarvan zou vinden, en ze was meteen enthousiast.

Gaandeweg het proces uitte ze wel een aantal keer haar twijfels of het nou eigenlijk wel nodig was, een boek met allemaal teksten van haar. Wie zat daar nou op te wachten? En trouwens: hoezo, ‘van haar’, ze had slechts doorgegeven wat zij van anderen geleerd had. Dan herhaalde ik steeds dat ik zeker wist dat veel mensen dit graag zouden willen lezen. Ook tegen een foto van zichzelf op het omslag hikte ze aan. Dit boek ging toch niet over haar, maar over het boeddhistische gedachtegoed? Dat verdedigde ik door uit te leggen dat het specifieke van dit boek was dat zij daarin dat gedachtegoed op háár manier uitlegde, en dat veel mensen door die uitleg werden geraakt.

Samen kwamen we tot acht thema’s waarover ze als boeddhistische leraar veel heeft gesproken en geschreven, omdat ze haar dierbaar zijn. We zochten daarbij de teksten die ze zelf het krachtigst vindt. Het werd een afwisseling van 33 columns, waarin meestal een gebeurtenis uit het dagelijks leven wordt gekoppeld aan het boeddhistische gedachtegoed, en 22 anderssoortige teksten. Dat zijn vooral dhammatalks die klonken tijdens retraites, waarvan er drie worden afgesloten met een gedicht. Een deel van de columns sprak ze tussen februari 2008 en juni 2012 uit voor de BOS-radio (Boeddhistische Omroep Stichting); haar eerdere radiocolumns werden gebundeld in het boek *Botox of Boeddha* (Asoka, 2008). Uiteindelijk verzamelden we een hoeveelheid teksten waarmee we wel drie boeken zouden kunnen vullen, dus daarna was het een kwestie van *kill your darlings* – geen eenvoudige zaak. Onder elke tekst hebben we aangegeven wanneer Jotika die heeft geschreven en/of uitgesproken. De oudste is uit 2005, de nieuwste uit 2021. Zo ontstond ook een tijdsdocument.

Jotika wilde graag dat het boek er aantrekkelijk uit zou komen te zien, dus ze

koos voor uitgave in eigen beheer, zodat we daarin zoveel mogelijk vrijheid zouden hebben. Annie de Bruin, Margriet Geerts en Joep Naber maakten een deel van de mooie foto's. Mijn collega Heleen van der Sanden van het tijdschrift *Genoeg* zorgde voor de prachtige opmaak en verzorgt de verzending van bestelde boeken; dankzij Mischa Vroegop van Incido werd het boek mooi gedrukt.

De teksten moesten ook makkelijk leesbaar en goed te begrijpen zijn. Dat was een makkie voor mij als redacteur, want al Jotika's teksten 'gaan erin als koek'. Lastiger was het dat er van al haar columns en toespraken vele varianten bestaan. Aan mij de schone taak om daaruit steeds de beste versie te destilleren. Uitgetypte opnames van dhammatalks heb ik compacter gemaakt. Daarbij heb ik Jotika's karakteristieke manier van praten zoveel mogelijk gehandhaafd. Want dat vind ik nu juist zo mooi: als je haar teksten leest, hoor je haar stem en herinner je je soms weer precies bij welke gelegenheid je zo'n tekst eerder hoorde en wat die met je deed. Zo verging het mij tenminste.

Dit is geen boek om van A tot Z achter elkaar tot je te nemen, daarvoor is de inhoud veel te 'rijk'. Je kunt er te hooi en te gras steeds een stukje uit kiezen, bijvoorbeeld voorafgaand aan je meditatie. Of je kunt je verdiepen in een specifiek thema waarover je meer wilt weten. Voor groepsbijeenkomsten kan deze bundel gebruikt worden om fragmenten uit voor te lezen om op te mediteren of om samen te bespreken.

Ik hoop dat dankzij dit boek Jotika's stem nog lang zal blijven klinken.

Frieda Pruim
Februari 2022

Inleiding

Toen ik in 1992 ging wonen in de Buddhavihara, de boeddhistische tempel in Amsterdam met het hoge, smalle trappetje, nam ik een gekalligrafeerde tekst mee uit mijn vorige leven: 'Als de graankorrel niet in de aarde valt blijft hij alleen, maar als hij sterft brengt hij veel vrucht voort' (Johannes 12,24). Het was onze lijfspreuk toen we eind jaren zestig als franciscanessen vanuit het grote klooster in Denekamp met een kleine groep in Hengelo gingen wonen. En wat ontdek ik nu? Lijkt deze uitspraak van Jezus niet verdacht veel op de zelfloosheid (Samyutta-Nikaya 35,8) van de Boeddha? Dat moeilijke begrip waar iedereen over struikelt? En waar niemand aan wil? Totdat 't niet anders meer gaat en het proces van de meditatie de leiding overneemt. Het proces is superieur.

Eind 2020 stelde Frieda Pruijm voor om een deel van de teksten die ik over de leer van de Boeddha geschreven heb te publiceren. Samen hebben we de computer doorgeplozen en de stukken uitgezocht.

Frieda heeft ze bijgewerkt en er een mooi boek van gemaakt. Zo kwam ik terug op plaatsen van jaren geleden, met veel levendige herinneringen. Dankzij het herlezen van de columns zag ik de beschreven mensen weer, voelde ik het zoeken naar het plot en de verrassing van de ontknoping. Uit de langere stukken blijkt de ontwikkelingsweg die ik ben gegaan.

Eén ding is overduidelijk: zonder de leraren die ik de afgelopen 35 jaar



heb gehad, had ik deze teksten niet kunnen schrijven: De Thaise Mettavihari, die zich in 1973 in Nederland vestigde, was vanaf 1986 mijn eerste leraar. In 1988 zat ik drie maanden in de Verenigde Staten bij Joseph Goldstein en Sharon Salzberg van Insight Meditation Society. Zij blijven een doorlopende bron van inspiratie. Daarna begon de Thaise en Birmese periode met eerwaarde U Kundala en U Nandamala. Bij hen stroomde de rijkdom van *metta* en Abidhamma. Gevolgd door de diverse leraren die naar het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden kwamen, waar Sangha Metta de meeste van haar retraites houdt.

Het leerproces gaat nog steeds door. Vandaar dat ik sommige passages die ik toen geschreven heb nu anders zou verwoorden. Het betreft vooral de zelfloosheid, het niet-zijn van ik, van zelf, van die onafhankelijke entiteit die overal in verstopt zit. De *split seconds* van begrijpen en de ervaring van een oneindige ruimte van niet-weten. Hoe kan ik verwoorden wat de leer van de Boeddha voor me betekent? Als er geen begrijpend verstaan is van geen-zelf, dan heeft alles wat er vervolgens gezien wordt het karakter van illusie. Dit is wat de Boeddha zei: we leven in illusies. Dat is de taal van de ultieme werkelijkheid. Daarnaast kennen we de conventionele werkelijkheid met de taal van alledag. In dit boek vinden we beide talen terug. Ik ben altijd blij als er iets van de sluier opgelicht wordt en iets beter verstaan mag worden. Stukje bij beetje, het is alles, het is leven. De aandrang was groot om sommige stukken te herschrijven, maar dat hebben we niet gedaan om de ontwikkeling door de tijd te laten zien. Zie dit boek daarom als *work in progress*, een verzameling momentopnames.

Een punt van overdenking was het noemen van de naam van mijn eerste leraar Mettavihari. Van hem leerde ik de *dhamma*, zoals in dit boek herhaaldelijk te lezen is. In 2007 overleed Mettavihari en in 2014 werd bekend dat hij een aantal jonge mannen seksueel misbruikt had. Er is veel over geschreven en veel om geleden. Ik betreur dat dit gebeurd is. Ik heb echter een andere kant van hem meegemaakt. En die kant komt in dit boek naar voren. Zo heb ik hem gekend.

Rest mij om mijn oprechte dank uit te spreken voor de mogelijkheid die ik in mijn leven heb gehad om de woorden van de Boeddha te overdenken, door studie, meditatie en praktijk. Om retraites te mogen begeleiden en les te mogen geven. Om te mogen verblijven in Naarden, misschien wel de mooiste meditatieplek van Nederland. Dank aan alle mensen die mij de weg gewezen hebben, dank aan collega's en mediterenden, dank voor alle momenten van vreugde en pijn die we samen doorgemaakt hebben. De mogelijke fouten zijn helemaal voor mijn rekening. En ten slotte heel veel dank aan Frieda Pruijm. Het was een genot om met haar samen te werken. Haar bekwaamheid, geduld en bemoediging hebben geleid tot het verschijnen van dit boek.

Ik wens je veel dhamma-vreugde en veel inspiratie, en misschien komen we elkaar nog eens tegen op het pad van de graankorrel en zelfloosheid.

Pace et bene, vrede en alle goeds.

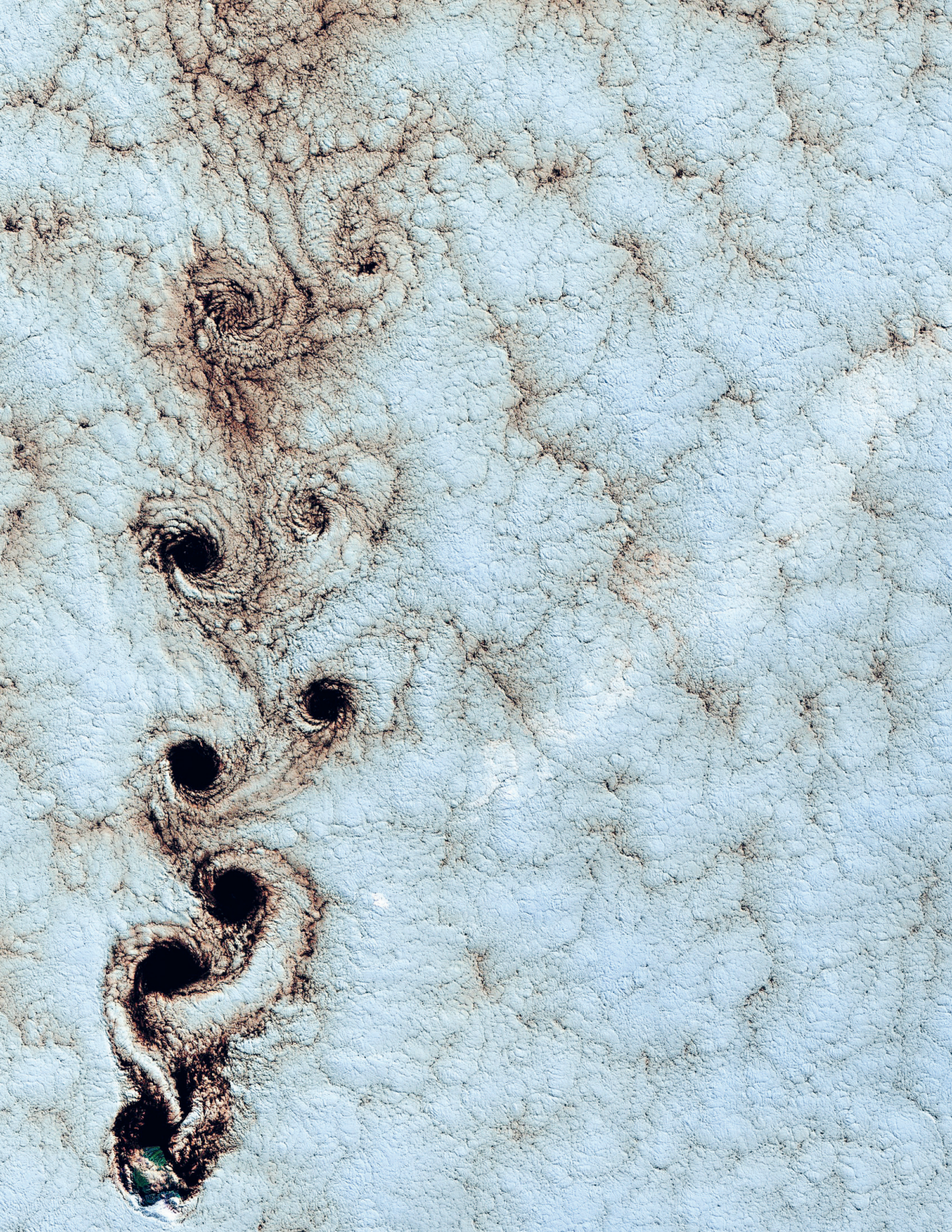
Jotika Hermsen

Februari 2022





1. Het pad van Jotika



Jezus en Boeddha

Een spirituele levensloop

Ik ben geboren in 1932 in een groot katholiek boerengezin, met alles erop en eraan. De godsdienst was een niet weg te denken onderdeel van het leven. De kerkelijke feesten structureerden het jaar: Kerstmis, Pasen, Hemelvaart, Pinksteren, de advent en de vastentijd.

Mijn herinneringen en mijn gevoel zitten vol met beelden en kleuren: Met Kerstmis gingen we 's nachts om vijf uur naar de kerk, we liepen langs besneeuwde wegen, zo idyllisch, zo mooi. Mijn moeder maakte warme worstjes als we weer thuiskwamen en echte kaarsjes brandden in de kerstboom, waar we 's avonds allemaal omheen zaten. Op het dressoir stond de kribbe met de schapen en dat ene kleine hondje. In de vastentijd was er de ratel in de kerk, op zondagmiddag waren er dramatische preken over het lijden van Jezus. Thuis het vastentrommeltje met de chocolaatjes en een sinaasappel. De klokken op paaszaterdag, het Halleluja van Händel op de radio, de nieuwe kleren, de schoonmaak van het huis, de eieren die mijn vader voor die gelegenheid kookte.

Met Pinksteren gingen we naar de kerk, waar het veertigurengebed plaatsvond met knisperende kaarsen in een met klapprozen versierde kerk, alles in het rood, de kleur van warmte, vuur en liefde. Ik fietste als klein kind met mijn vader over een klinkerweg in de zengende zon. *Spiritus domini replevit orbem terrarum*, de geest des heren vervult het ganse aardrijk. Later verslond en verstond ik Willem Grosouws *Innerlijk leven* (1948). Hij schreef: 'Pinksteren is een feest voor innerlijke zielen.' Het was mijn feest, maar dat wist ik toen nog niet.

Op school haalde ik een tien voor godsdienst. We kregen les van een geleerde en vrome pastoor (Ter Heerdt) die iedere week bij ons op bezoek kwam om de communie te brengen aan mijn opoe, die met zware reuma bij ons op bed lag. Ik

stond met een brandende kaars bij de voordeur om Jezus en de pastoor te ontvangen en naar binnen te begeleiden. Het was ook die pastoor bij wie ik ging biechten over de doodzonde van zelfbevrediging, waarmee je, als je zou sterven, regelrecht en voor eeuwig naar de hel ging. Mijn angsten als dertienjarige, mijn scrupules, mijn verlangen naar kennis, mijn niet kunnen begrijpen van het heelal en de hemel achter de blauwe lucht, met een God die als een vader was en je bij de hand pakte, die grote voorkeur had voor het volk van Jezus en die de Egyptenaren allemaal liet verdrinken. Vragen en verwarring te over, en er was veel wat je moest geloven.

Naar het klooster

Met 21 jaar ging ik naar het klooster. De pastoor bracht me weg met mijn vader en moeder. Ik liet mijn jongere broertjes en zusjes huilend achter. Een keer per drie maanden zou ik bezoek mogen ontvangen. Ik wilde voor God leven. We traden met veertien vrouwen tegelijk in. Alles bij elkaar duurde de opleiding zo'n zeven jaar: postulaat, noviciaat, tijdelijke gelofteperiode en dan de eeuwige geloften. In juni 1961 lag ik languit op de vloer, met een doornenkroon op mijn hoofd en beloofde ik voor heel mijn leven in armoede, zuiverheid en gehoorzaamheid te willen leven in de orde van de franciscanessen, getrouwd met Jezus en overweldigend gelukkig.

Daarna werd ik gevraagd om theologie te gaan studeren om de jonge zusters adequaat te kunnen begeleiden. Ik dronk de exegetische, gegeven door pater Gerard te Stroete, met gulzige teugen en evenzo de filosofie van Heidegger van hoogleraar Samuel IJsseling, de christologie van pater



*Ik wilde
voor God
leven*

Van Baalen uit Leuven. Ik was ondertussen benoemd tot novicenmeesteres.

De zestiger jaren braken aan. De tijd van de grote veranderingen, overal revoluties, ook in de kloosters. We moesten veranderen en het habijt, de dagorde, het werk, alles werd onder de loep genomen. In een congregatie waar de zusters volgens de nieuwste ontwikkelingen werkten in scholen, ziekenhuizen en maatschappelijk werk, was het moeilijk om een dagorde van een slotklooster te handhaven. Half vijf op en om negen uur naar bed. Oververmoeidheid was niet ongewoon. Er moest verandering komen, maar hoe?

De God-is-dood-theologie deed haar intrede. Voor mij niet schokkend, maar wel beangstigend in haar consequenties. Getrouwd met God. Waar blijf je? De theologieopleiding bracht veel bevestiging voor me. De persoonlijke God werd eerst een extrinsieke energie, later intrinsiek. Het koninkrijk Gods is in u.

Ondertussen sijpelde de humanistische psychologie overal naar binnen via het maatschappelijk werk en de sociale-vaardigheidstrainingen. De betekenis van het religieuze leven in de maatschappij kwam onder vuur te liggen. Ziekenhuizen en scholen werden overgenomen door georganiseerde instanties; waar lag nu het nieuwe werkterrein voor de religieuzen? De zogenaamde actieve congregaties moesten zich heroriënteren. Wat was nog de intrinsieke waarde van het kloosterleven? De waarde van de religieuzen was altijd duidelijk geweest, maar de veranderingen in mentaliteit gingen zo snel dat die door velen niet meer herkend werd. Efficiency, individualisme en onafhankelijkheid stonden voorop. Mijn kloosterkleding werd niet meer geaccepteerd door het instituut voor rijvaardigheid. De kap was uitzichtbelemmerend. Consequentie: van de straat of veranderen van kleding. De scheiding tussen werkkleding en liturgische kleding zou de oplossing worden.

Iedere week besloten jonge zusters om de congregatie te verlaten. Daarna ook de zusters die al langer lid waren. De grote uittocht was begonnen. Het duurde tot 1977 voordat ik – na 24 jaar, op mijn 45ste – zelf uittrad, niet omdat ik wilde trouwen, maar omdat er bijna geen verschil meer was tussen het kloosterleven en

het wereldse leven. Ik zocht verdieping. Ergens in deze periode wist ik plotseling: God is een concept. Een concept is door mensen gemaakt. Je zou kunnen zeggen: niet God heeft de mensen gemaakt, maar de mens heeft God gemaakt. Ook in deze periode las ik *The Gnostic Gospel* van Elaine Pagels (1979). Ik herinner me dat ik hardop zei: dit heb ik altijd geloofd. Met hoogleraar Gilles Quispel bestudeerden we in de Kosmos in Amsterdam de Dode-Zeerollen en de Nag Hammadi-geschriften. Een nieuw, ander tijdperk had zijn intrede gedaan.

Wat zocht ik toen ik in 1983 in Seattle liep? Daar aan de westkust van de Verenigde Staten, in een enorm winkelcentrum met wel 26 eettentjes op een rij, wist ik plotseling: deze restaurants kunnen mijn honger niet stillen. Wat is het karakter van mijn honger? Wat zoek ik eigenlijk? Ik klopte aan bij pater Van Kilsdonk in Amsterdam, de studentenpastor van wie gezegd werd: 'Hij maakt de kerk tot een café en het café tot een kerk.' Ik ging ook te rade bij de eerste hoogleraar feminisme en christendom aan de universiteit in Nijmegen, Catharina Halkes. Bevredigende antwoorden kreeg ik niet.

Toen ik naar het klooster ging, wilde ik voor God leven. En dat wilde ik nog steeds. Maar mijn opvatting over het begrip God was ondertussen sterk veranderd. Huub Oosterhuis schreef een lied met de woorden: 'Hoe is uw naam, waar zijt gij te vinden, Eeuwige God, wij willen u zien. Geef ons vandaag een teken van Liefde.' Daarom ging ik naar het klooster. Daarom was ik ook uitgetreden.

Vipassana

In januari 1986 kwam ik in aanraking met de boeddhistische monnik en leraar Mettavihari, die vipassanameditatie beoefende en onderwees. Op een maandagavond kwam ik binnen in zijn meditatiecentrum in Amsterdam.

De eerste vraag die de monnik mij stelde, was: 'Did you meditate before?'

'Yes.'

'What kind of meditation?'

‘Christian.’

‘Oh, good. You don’t need to become a buddhist in order to meditate.’

Een paar minuten later hoorde ik: ‘Buddha sent the monks to the people to make them happy, he didn’t say: make them buddhist.’

De meditatie eindigde met een buiging en de woorden: zuiverheid, mededogen en wijsheid.

Vanaf de eerste avond was er bij mij geen enkele twijfel aan de juistheid van deze meditatievorm. Mijn verlangen naar verdieping werd bevredigd en ik ervoer het als goed, als iets waarnaar ik onbewust gezocht had. Ik wist nauwelijks iets van het boeddhisme als leer. Ik hoefde ook geen nieuwe religie of godsdienst, het was vooral de spirituele dimensie die me aansprak. Ik noemde het contemplatief.

Ik kwam in een nieuwe school terecht, met nieuwe begrippen. Ik vergeleek het nieuwe met het reeds bekende en ik vroeg me af hoe ik dat kon combineren.

Begrippen als *sila*, *samadhi* en *pañña*, ofwel discipline/ethisch gedrag, meditatie en wijsheid, waren een samenvatting van het hele proces. Ik vertaalde het naar de kloostergeloften armoede, zuiverheid en gehoorzaamheid. Soms paste het wel, soms niet. Verwarring was mijn deel.

Lange tijd heb ik in de meditatie de verwarring als object gehad. Hoewel dat niet gemakkelijk was, hielp het observeren van dit fenomeen me uiteindelijk om de verwarring te overwinnen. Ik identificeerde me niet met wat er opkwam. Dit was de kracht van de meditatie. Hoewel het mogelijk is om meditatie vrij sec en tech-



Plotseling
wist ik:
God is een
concept

nisch te gebruiken, praktisch zonder verwijzing naar de leer van de Boeddha, was dat niet wat er voor mij gebeurde. De inzichten vielen over elkaar heen en ik begon te zien dat ik in mijn voorafgaande leven veel sila (discipline of ethisch zuiver leven) had beoefend en veel samadhi (= meditatie en gebed) had gepraktiseerd, maar nu met pañña (wijsheid, inzicht) kennis kon maken. Vaak heb ik gezegd: als we deze meditatie in het klooster hadden gehad, was ik misschien nooit weggegaan. Door bestudering van de context van de meditatie kreeg ik meer inzicht in de leer van de Boeddha. Ik noem een paar punten die duidelijk naar voren kwamen:

De vier edele waarheden: Het leven is verbonden met lijden, en dit betekent veel meer dan enkel fysiek lijden, het is de onvoldaanheid van ons bestaan, veroorzaakt door begeerte en gehechtheid. De grote belofte is dat het lijden kan ophouden en het achtvoudige pad geeft de weg aan die je daarvoor kunt gaan.

Onwetendheid: Langzamerhand begon ik te zien dat we als mensen gedreven door verlangen en begeerte in illusies leven en hoe we uit deze cirkelbeweging kunnen komen. De vipassanameditatie is hierin het centrale gegeven, het hart van Boeddha's leer en praktijk. Als je weet dat er verdriet en verlangen is, leer je met geduldige discipline de geest te zuiveren, het hart te openen en de werkelijkheid te verstaan.

Het begint met de eeuwige vraag: wie ben ik? Boeddha zegt: Je bent enkel *nama* en *rupa*. Lichaam en geest. Ja, ze verschillen van elkaar, maar ze kunnen niet zonder elkaar. Zijn innig met elkaar verbonden. Het begrip 'enkel' blijft echter telkens terugkomen. En de



Ik was
niet echt
uitgetreden,
alleen de
vorm was
veranderd

ziel dan? Enkel nama en rupa: een proces van lichamelijke en geestelijke verschijnselen, die opkomen en wegvallen in een nooit aflatende beweging. Ik kreeg meer vragen dan antwoorden. De verwarring bleef.

Het proces waarover gesproken wordt, ervaar ik als superieur. Een voorbeeld: Ik kan plannen wat ik wil. Ik kan verlangen naar een vredige zitmeditatie, maar het proces gaat zijn eigen gang. De rust komt helemaal niet of wanneer ik het niet verwacht. De zitmeditatie verloopt volstrekt niet volgens mijn verwachting. Heel langzaam begrijp ik dat ik me graag prettig wil voelen en denk dat ik dat kan plannen.

In plaats daarvan diende de pijn zich aan. Ik hoorde van Mettavihari: 'Pain is your friend.' En: 'No pain, no wisdom', twee uitspraken die je niet voor waar houdt: Hoezo is pijn je vriend? Ik leerde dat pijn ervoor zorgt dat je niet gaat dwalen in de meditatie. Die roept: 'Hier ben ik, hier ben ik.' Hij schreeuwt om aandacht. Je kunt pijn blijkbaar niet ontlopen. Die hoort bij het leven. Als je niet wegloopt en durft te voelen wat er is, kan verzachting optreden. Vecht er niet tegen, vlucht er niet van weg. *No fight, no flight, no freeze*, maar wees aanwezig met geduldige aandacht.

Hier en nu

Met deze naar binnen gerichte aandacht leerde ik over het hier en nu. Op een nacht, toen ik 65 was en op het Begijnhof woonde, begreep ik: hier en nu is er altijd en zet zich voort over de dood heen.

In 1995 besloot ik om mijn kloosterideaal weer op te pakken, maar dan in een nieuwe vorm, namelijk met de acht leefregels van de Boeddha. Ik had het gevoel dat ik niet echt uitgetreden was, enkel de vorm was veranderd.

De regels waren als volgt: Geen levend wezen doden of beschadigen, niet iets nemen wat je niet toebehoort, celibatair leven, niet liegen of roddelen, geen middelen gebruiken die de geest bedwelmen, niet eten na de middag, geen sieraden of

opsmuk gebruiken, sober leven. Zo leef ik nu: Als een *renunciant*, iemand die wil leven met wat nodig is, in plaats van met wat je kunt krijgen, in de wereld levend, zonder duidelijke herkenning van kap of koord. Gelukkig met de logica en de helderheid van de leer van de Boeddha, waarvan ik vermoed nog maar een klein stukje te begrijpen.

Verwarring

Zoals gezegd begon mijn boeddhistisch avontuur met veel verwarring. Ik vertaalde begrippen van Pali naar Latijn: is *metta* bijvoorbeeld hetzelfde als *caritas*, in *Ubi caritas et amor, Deus ibi est?* Ik had heimwee naar het Gregoriaans. Ik sprak met dom Tholens over deze gevoelens en zat op zondagmiddag in de St. Nicolaaskerk bij het Gregoriaanse koor. Ik bracht de adventskrans binnen in de boeddhistische tempel. Ik vroeg me af of ik alles verkeerd zag en ontrouw was aan Jezus, toen ik opmerkingen van buitenaf kreeg in de trant van: jij hebt God verlaten, op wat voor ongelukkige dag heb je dat besloten?

Ik wist niet hoe ik aan mijn moeder over Boeddha moest vertellen. Ik liet het maar, tot ze in tranen uitbarstte en vroeg: 'Hebben wij dan niets goeds gedaan?'

De pijn van de scheiding werd groter toen ik op een officiële conferentie over boeddhisme en christendom in München niet ter communie mocht gaan. Ik begreep dat het geen zin had om de jonge pater benedictijn die me tegenhield te vertellen over een verbondenheid die ik meende te voelen en die voorbij alle -ismes gaat, want hij vertegenwoordigde duidelijk: 'buiten de kerk is er geen heil'



Jezus en
Boeddha
zijn grote
vrienden

en zo hij al persoonlijk iets anders wilde, moest hij zich houden aan de zienswijze van vader abt.

Veel herkenning vond ik in de ontmoeting van dom Tholens en de boeddhistische monnik Mettavihari, twee contemplatieve 'zielen'. Samen werden ze ondervraagd over wat respectievelijk Jezus en Boeddha voor hen betekende en de journalist vroeg daarna: 'Do you speak about the differences?' Waarop het antwoord volgde: 'We don't speak so much, we understand each other.' Dit begrijpen gaat over een dimensie voorbij dogmatiek en regels. Evenzo het verhaal van een oude zenmonnik die op een luchthaven in de VS een bekende christelijke abt ontmoette. Het was een toevallige ontmoeting, zonder vertaler erbij en dus zaten ze een uur lang, in stilte, hand in hand, met een brede lach op hun gezicht.

Jezus van Nazaret was mijn eerste liefde, ik heb later Boeddha leren kennen. Naar mijn bescheiden mening zijn Jezus en Boeddha grote vrienden. Dit klinkt misschien vreemd, maar ik zie ze als twee van de meest heilige en meest inspirerende figuren van de mensheid. Naast Lao-Tse, Confucius, Mozes en Mohammed die voor andere mensen inspiratoren zijn en naast de vele heilige vrouwen en mannen wier namen wij niet kennen. Voor mij staan Jezus en Boeddha niet tegenover elkaar, maar in elkaars verlengde. Het zou heel goed kunnen zijn dat Jezus de leringen van de Boeddha gekend heeft, want ze hebben opmerkelijk veel dezelfde uitspraken gedaan. Bij hun geboorte werd Jezus aangekondigd als Emmanuel (verlosser) en Boeddha als Siddhartha (vervulling). En beider dood ging vergezeld van donder en bliksem, waarbij de aarde beefde (Matteüs 27,50-51 en Digha Nikaya 16,6-10).

Recht naar mijn hart

Waarnaar ik op zoek was en wat ik niet vond in de katholieke traditie, vond ik wel in de theravadatraditie van het boeddhisme. De meditatietraditie van de vipassana ging recht naar mijn hart. Ondanks mezelf. Langzamerhand begrijp ik op een

nieuwe manier dat de mens wikt, maar God beschikt. Ik heb mijn kloosterleven niet gekozen, ik heb het boeddhisme niet gekozen. Op een boeddhistische manier zeg ik: *kamma* beschikt.

Gelukkig heb ik me nergens tegen hoeven af te zetten en kan ik andere katholieken helpen om hun agressie te verwerken en om met meer dankbaarheid naar hun katholieke opvoeding te kijken. Ik ben mijn ouders dankbaar dat ze me geleerd hebben, zonder erover te praten, dat er meer is tussen hemel en aarde dan geld en goed. Maar ik zie ook dat er meer is dan het christendom dat ik gekend heb. De wet van oorzaak en gevolg is een van de grootste, zo niet het grootste verschil. Vanuit het boeddhisme zijn geboorte en dood product van *kamma*. Een uiteindelijke oorzaak voor het ontstaan van wereld en mensheid kon door de Boeddha niet gevonden worden. Er is geen *atta*, geen onafhankelijke entiteit, die als de eerste oorzaak wordt gezien. De diepste oorzaak van de verschillen tussen de godsdiensten ligt in de verschillende opvatting over het ontstaan van wereld en wezens. Volgens de Boeddha draait alles binnen het wiel van oorzaak en gevolg.

De enige manier om hieruit te stappen is via de weg van inzicht en onthechting, loslaten. Dit gebeurt door het volgen van het achtvoudige pad, waarvan de meditatie een vitaal onderdeel is. Voor mij is de leer van de Boeddha geen geopenbaarde religie, maar een manier van leven.

Mogen alle levende wezens gelukkig zijn en in vrede leven.

Geschreven in april 2007 voor een symposium over boeddhisme en christendom in Den Haag. In dit stuk zijn ook enkele passages opgenomen uit een lezing die Jotika in juni 2018 schreef voor een meditatiedag in Enschede.



Hoofdhaar: 'Ook dit is niet van mij' (Samyutta Nikaya: 35,1).



Wat daar niet is

Ik ben deze weg ingeslagen – noem het
'liefde' of 'leegte'. Ik weet slechts wat
daar niet is: de zaden van wrok, hebberigheid en
'voor wat hoort wat' en zorgen om
'wat levert het mij op', angst voor mensen. Als een vogel
weer vrij is, gaat hij niet terug op zoek naar
restjes die op de bodem van de kooi zijn blijven liggen!
Van dichtbij ben ik regen, van veraf een wolk van vuur.
Ik lijk rusteloos, maar ben in diepste wezen vredig
Boomtakken beven – de wortels van de boom zijn onbewogen.
Ik ben een universum in een hand modder,
heel wanneer ik geheel vernietigd ben.
Spreken over 'keuzes' is mij vreemd.
Daar waar het verstand keuzes overweegt,
ben ik ergens, verloren in de wind.

Jalal ad-Din Rumi (1207-1273)

Al dertig jaar geeft meditatieleraar Jotika Hermsen les in de vipassanameditatie en de boeddhistische leer. Dat doet ze op een lichte en levendige manier die veel mensen aanspreekt. Ze schrijft ook graag columns, waarin ze kort maar krachtig boeddhistische thema's verheldert aan de hand van gebeurtenissen uit haar eigen leven. In haar negentigste levensjaar koos ze haar mooiste 'dhammatalks' en columns uit om met de wereld te delen. Voor velen zullen ze een feest van herkenning zijn.

Jotika Hermsen (1932) leefde 24 jaar als franciscaanse kloosterzuster. In 1986 kwam ze op het spoor van het boeddhisme. In 1993 richtte ze de stichting Sangha Metta op en in 1995 nam ze de acht boeddhistische leefregels aan. Tot op de dag van vandaag is ze actief als meditatieleraar.

