

Alledaagse wonderen

Zen leven & beoefenen

Charlotte Joko Beck

Samenstelling en redactie

Brenda Beck Hess



Copyright © 2021 Brenda Hess

© 2022 Nederlandse uitgave, uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel *Ordinary Wonder : Zen Life & Practice*

Voor het eerst verschenen bij Shambhala Publications, Inc.,
Boulder, CO, USA

Vertaald uit het Engels door Ronald Hermsen

Vormgeving omslag: Marion Vrijburg

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

© auteursfoto door Michael Lange

ISBN 978 94 93228 65 8

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder
uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij
Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Inhoud

Voorwoord – Jan Chozen Bays	9
Inleiding – Brenda Beck Hess	17
DEEL I: ERVARING	25
Het enige dat je moet weten	27
Wat wil je echt?	31
Sneeuw, alleen maar sneeuw	34
Boven, onder en de ruimte ertussen	39
Waarnemen en zijn	44
DEEL II: DE KERNOVERTUIGING	53
De ijsskoude bank	55
Zie wat je doet	64
De kern van ons werk	71
De ware aard van het zelf	80
De beoefening gaat over je leven	89
Niet meer vluchten	98
Het leven is niet een ding	104

DEEL III: HET WERK 113

Innerlijke strijd 115

Niets begeren, niets verwerpen 121

Geen moeite – heel veel moeite 127

Wat is beoefenen? 134

Wat ons lichaam allemaal vasthoudt 142

Iedereen beoefent 149

Hoe de dingen zouden moeten zijn 156

DEEL IV: EMOTIES 167

Woede en andere bakstenen 169

Luister naar je geklaag 177

Niets te vergeven 183

De poortloze poort 188

DEEL V: VERTROUWEN 195

Mag ik even voorstellen: de pastinaken 197

99,4% van onze problemen 203

De oneindigheid en de pindakaas 213

Een nat pak 222

DEEL VI: RELATIES	229
De duisternis in	231
Authentieke relaties	236
De andere kant van de berg	243
Een dolk dwars door je heen	250
DEEL VII: VERWONDERING	253
Ver van de kust	255
Goeddoen	259
De smalle weg	264
Nawoord – Brenda Beck Hess	271

Voorwoord

Jan Chozen Bays

CHARLOTTE JOKO BECK was een uniek persoon. De secretaresse van middelbare leeftijd veranderde zomaar in een uitdagende vernieuwer, iemand die altijd vooraan stond als het ging over het uitproberen van nieuwe dingen op het gebied van fysieke en geestelijke gezondheid. Ik behoorde tot haar eerste leerlingen van het Zen Center in Los Angeles.

Ze deed de est-training van Werner Erhard en dus deden tientallen mensen van het Zen Center de est-training. Ze kocht een kleine trampoline en als je 's avonds naar het raam van haar appartement op de tweede verdieping keek, kon je haar hoofd op en neer zien stuiteren. Ook anderen gingen trampolinespringen om hun 'lymfestroom te verbeteren'. Ze ging snelwandelen met gewichten en even later zag je behoorlijk wat mensen zo over straat lopen. Veel later in haar leven, toen niemand er nog van had gehoord, ging ze pilates doen op een professioneel apparaat en met een personal trainer, omdat ze naarmate ze ouder werd het centrum niet tot last wilde zijn. Ze was toen tachtig. Ik stond versteld toen ik haar in die periode zag, ze leek wel jonger te worden. Ze liep eleganter en sprak helderder dan ooit tevoren. Ze bleef tot in de negentig lesgeven.

Ik leerde haar kennen toen ze op de administratie werkte van de faculteit Scheikunde aan de University of California in San Diego. Volgens mij runde ze die hele afdeling vol nerd-achtige professoren vanachter haar bureau. Ze vertelde dat er rijen mensen kwamen om met haar te praten als haar baas niet op kantoor was. Ze zei ooit: 'In die jaren heb ik geleerd hoe je therapie moet geven.' Ze was een alleenstaande moeder met vier kinderen, gescheiden van een gewelddadige, geesteszieke professor, die haar bijna had vermoord. Ze werd gered door een van de bureaus die toevallig langskwam. Door deze ervaringen liet ze zich niet inpakken door het geklaag en gezeur van studenten over het gedoe in hun leven en kon ze heel helder zien wat echt belangrijk was.

Joko raakte in zen geïnteresseerd tijdens een discussie tussen een zenleraar en een christelijke dominee. Ze was zo onder de indruk van de volkomen evenwichtige houding en voelbare aanwezigheid van de zenleraar Maezumi Roshi – Maezumi Sensei in die tijd – dat ze zijn leerling werd. Ze was toen achter in de veertig. Een goede vriendin van haar kreeg kanker. Deze vrouw had acht kinderen en mediteerde in een klein kamertje waarin haar wasmachine en -droger stonden. Dit was de enige plek waar het rustig was. Joko werd geïnspireerd door de toegewijde beoefening van haar vriendin en met name door haar voortdurende toegewijde zorg voor de mensen om haar heen, ook in haar laatste dagen. Joko merkte dat de weigering om pijnstillers te nemen zodat ze helder van geest bleef, en ook de vredige dood van

haar vriendin, het gevolg waren van haar meditatiebeoefening. Ze zat naast haar vriendin toen zij dit leven verliet en 'zuiver licht' werd. Joko werd diep geraakt door deze ervaring en toen ze naderhand urenlang over het strand liep, merkte ze dat ze helemaal niet meer bang was voor de dood.

Ze sloot zich aan bij een meditatiegroep in San Diego. In de loop van de jaren breidde de groep zich uit en sloten andere mensen in haar leven zich erbij aan, onder wie een aantal wetenschappers en afgestudeerde studenten van de universiteit. Ze was een toegewijde leerling en ging deelnemen aan de jaarlijkse *sesshin* (een strenge meditatieretraite) onder leiding van Yasutani Roshi en Soen Roshi. Haar dochters gingen mee naar deze intensieve zenretraites zodat ze – stilte – tijd met hun moeder konden doorbrengen. Toen Maezumi Roshi zijn eigen meditatiecentrum opende, reed ze iedere zaterdag twee uur naar het noorden naar het Zen Center in Los Angeles voor *dokusan* (een privégesprek) met hem. En vervolgens weer twee uur terug. Uiteindelijk ging ze met pensioen en verhuisde ze naar het Zen Center om zich volledig aan de beoefening te wijden.

De een na de ander volgde haar naar het noorden en er ontstond een levendige zengemeenschap, iets wat het midden hield tussen een hippiecommune en een zenklooster, vol met jonge mensen, vastbesloten op zoek naar verlichting. Opnieuw stonden de mensen in rijen in de gang buiten haar appartement om met haar te spreken. Ze zei dat haar aanpak van de leer onorthodox

was, maar dat Maezumi Roshi haar tot leraar had benoemd omdat hij zag dat de leerlingen zich op een heel natuurlijke manier tot haar aangetrokken voelden. Joko's onophoudelijke focus op de beoefening was aanstekelijk en veel mensen die in San Diego en Los Angeles samen met haar oefenden, werden op een gegeven moment zelf ook zenleraren met een eigen centrum.

Joko werd gewijd, kreeg al snel de dharma-overdracht en werd een heel geliefd leraar. Na zes jaar wonen en beoefenen in het Zen Center zorgde wangedrag van Maezumi ervoor dat zij haar banden met hem verbrak. Ze verhuisde terug naar San Diego en richtte daar de Ordinary Mind Zen School op. Haar onderricht was direct, verhelderend, ongelooflijk eenvoudig en nuchter, ironisch soms. Je kon soms ineenkrimpen als ze je ergens op wees, maar je wist dat ze tot de kern was doorgedrongen – een gekoesterde 'kernovertuiging' die je lijden bezorgde.

Joko was de eerste die ik praktische instructies heb horen geven in wat we nu 'mindfulness' noemen – tegenwoordig een rage. Ze zei: 'Als je afwast, was dan alleen af. Voel de warmte van het water, de glibberige zeep, het bord in je hand.' Ze kon van zenrituelen alledaagse oefeningen maken. In dit boek beschrijft ze een alledaagse toepassing van de zenbeoefening van *kinhin* (langzaam lopen tussen lange perioden van zitmeditatie in) aan de hand van een verhaal waarin ze een uitgeputte arts vertelt hoe hij dagelijks mindful door de

gang kan lopen en hij ontdekt hoe dit zijn lichaam en geest verfrist.

Tijdens een sesshin met Yasutani Roshi had Joko haar eerste doorbraak naar wat zij 'het echte leven' noemt. Ze omschreef dit als 'verschrikkelijk'. Een vriend herinnert zich dat Joko naderhand tijdens wandelingen waarbij ze over zen spraken, vaak intens naar iets keek, haar vinger uitstak en zei: 'Dit is niet echt.' Tijdens een andere sesshin zag ze de leegte van alle dingen. Ze werd razend. Ze ging naar dokusan, schreeuwde dat alles leeg was en smet een kleine lamp naar de roshi. Ze vertelde: 'Hij was een goede zenleraar en bukte, waarop hij zei: "Wen er maar aan." Vervolgens rinkelde hij met zijn handbel en zei dat ik kon gaan.'

Hoewel Joko vaak wordt getypeerd als een psychologisch georiënteerde zenleraar, vond ze dat therapie niet tot de totale oplossing van lijden leidt. Ze zei: 'Therapie lucht op, zitten maakt vrij. Als je lang en gedisciplineerd genoeg beoefent en je kernovertuiging ontdekt, heb je geen therapie nodig. Dan ben je niet langer ik-gericht, maar op-het-leven-gericht.'

Ze zei wel dat ze mensen die nog niet klaar waren voor intensieve beoefening, een eenvoudige, praktisch-therapeutische aanpak van hun problemen wilde aanbieden. Een leerling vertelde dat ze met rechtenstudie was begonnen terwijl ze getrouwd was en een kind had, en nu last had van twijfels en zelfkritiek, en dacht dat ze een totaal verkeerde keuze had gemaakt. Joko luisterde naar haar lange verhaal en vroeg toen: 'Heb je al

cijfers gekregen?’ ‘Nee.’ ‘Waarom wacht je niet met je zorgen maken tot je je cijfers hebt gekregen?’ Haar verwarde gedachten en overweldigende bezorgdheid verdwenen als sneeuw voor de zon.

Joko had geen gelukzaligheid in de aanbieding. Ze constateerde heel nuchter ‘sesshin is het beheersen van lijden’ en ‘het enige wat erger is dan sesshin doen, is geen sesshin doen’. Ze legde de nadruk op de langzame, gestage verandering die zich kan voltrekken tijdens jarenlange beoefening. Ze waarschuwde dat je niet van alles los zult komen en geen heilige zult worden, maar voegde eraan toe: ‘Weet je, er is een ongelooflijk groot verschil tussen volledig vastzitten en voor vijftig procent niet. Als je voor vijftig procent niet vastzit, ben je voor vijftig procent vrij.’

Joko was onverzadigbaar nieuwsgierig. Vanwege haar wetenschappelijke achtergrond was ze altijd benieuwd naar nieuwe benaderingen die haar leerlingen mogelijk verder konden helpen. Een van haar leerlingen herinnert zich dat Joko ‘oneindig veel trucjes kende en er dan een op ons toepaste, maar hem ook net zo makkelijk weer liet vallen’. Ooit gaf ze tien zaterdagen achterelkaar zo goed als dezelfde dharmalezing. Een aantal mensen merkten dit, sommigen niet. Ze liet onverwacht water en brood serveren tijdens formele zenmaaltijden en genoot van de reacties die volgden. Een terugkerend onderdeel van de sesshin was ‘elkaar in de ogen kijken’, waarbij je een half uur zit en iedere dag een ander recht in de ogen kijkt en waarneemt wat er gebeurt: lichame-

lijk ongemak, wegstijgen, een afdwalende geest, opkomende emoties.

Als leerlingen met een hele lijst klachten bij haar kwamen, vroeg ze: 'Wat is je zin?' Dan moesten ze hun 'mentale verwarring' in een of twee zinnen verwoorden, zodat ze steeds weer door het verhaal dat ze zichzelf voorhielden heen leerden kijken. In dit boek vind je een van haar favoriete uitspraken: 'Rust op die ijskoude bank.' Ze legde uit dat je bij deze oefening lichamelijk rust in fysieke gewaarwordingen, gedachten en emoties. Als je ieder uur en iedere dag terugkeert naar die ijskoude bank, wordt dit de poort naar de vrijheid en tevredenheid met alles wat het leven je brengt.

Joko stelde hoge eisen aan zichzelf. Ze was een uitstekend pianist en we genoten allemaal van de muziek die uit haar raam naar buiten stroomde tijdens de pauzes. Toen ze ouder werd, stopte ze met spelen omdat haar vingers niet langer deden wat ze wilde.

Ze was op een heel interessante manier toegankelijk voor haar leerlingen. Ze hield acht uur per week telefonisch spreekuur. Als je belde terwijl ze een ander aan de lijn had, bleef je bellen in de hoop dat je contact kreeg tussen de vorige en de volgende bellende leerling in. Mensen uit de hele wereld belden haar – en dan hebben we het over de tijd waarin je nog per minuut betaalde voor interlokale telefoongesprekken.

Hoewel Joko uiteindelijk van veel zentradities afscheid nam, haar zwarte zengewaden inruilde voor een

eenvoudige bloes en een lange rok, bleef ze de kern van de zenbeoefening volledig trouw – lange uren in stilte zitten. Ze was ervan overtuigd dat iemand zich door vijf dagen in stilte stilzitten terwijl hij alles waarneemt wat er in lichaam en geest, innerlijk en uiterlijk, gebeurt, geleidelijk aan bewust wordt van zijn kernovertuiging. Vervolgens zal de hele wirwar aan gedachten en emoties die de kern vormt van het lijden van iemands ‘on-echte, ik-gerichte leven’ dat zij ‘de troostprijs’ noemt, zich geleidelijk aan ontwarren. Ze maakte heel duidelijk dat dit geen gemakkelijk en een vaak pijnlijk proces is, maar dat het uiteindelijk wel tot volledige transformatie leidt.

Ik raad lezers aan om naar Joko’s lezingen op YouTube te luisteren. Kijk en luister enkele minuten of langer, zodat je haar warme, oprechte en heldere stem hoort terwijl je haar woorden in dit boek leest en herleest. En alsjeblieft, beoefen wat ze je aanreikt, wat ze veertig jaar deed en onderrichtte: lange perioden stil- en in stilte zitten terwijl je alles wat zich voordoet in dat wat jij je lichaam, je gedachten en je emoties noemtervaart. Als je volhoudt zul je net als Joko een ontspannen en eenvoudig geluk leren kennen bij alles wat het leven je aanreikt.

Inleiding

Brenda Beck Hess

MIJN MOEDER HEEFT altijd een derde boek willen schrijven, maar toen ze ouder werd had ze daar de energie niet meer voor. Steeds als ik na haar overlijden de doos met cassettebandjes van haar lezingen zag staan, raakte ik bedolven onder de hoeveelheid en wist ik niet waar ik moest beginnen. Daarom liet ik het maar. Toen we moesten evacueren vanwege de natuurbranden in Prescott, Arizona in 2013 – een van de gevaarlijkste natuurbranden uit de Amerikaanse geschiedenis – wist ik dat ik de banden in ieder geval moest laten digitaliseren, zodat ze veilig waren. Met het idee om mijn moeders verlangen naar nog een boek te vervullen, pakte ik niet lang na de brand een willekeurig bandje uit de verzameling.

Ik stopte het in de cassettedeck die ik speciaal hiervoor had gekocht en luisterde naar de eerste woorden van de lezing: ‘Mocht ik ooit nog een boek schrijven...’ Bingo. Het luisteren naar en digitaliseren van de bandjes was begonnen.

Op dat eerste cassettebandje stond een lezing die ze in 1997 had gegeven. Ze sprak hierin over wat zij ‘de kernovertuiging’ noemt. Ik was nieuwsgierig hoe ze dit essentiële onderdeel van haar leer had ontwikkeld en