
God trekt mee in de ontwikkelingen van de mens

Hoe Jotika Hermsen haar hart volgde

Frank Kazenbroot

Jotika Hermsen (1932) is begeleidster van *Vipassana*-meditaties in Amsterdam. Na jaren als franciscanes van Denekamp te hebben geleefd, werd zij in 1992 *upasika*, boeddhiste met acht leefregels. Zij woont en werkt in het *Buddhavihara* Centrum in Amsterdam. Daar bezocht ik haar en tekende het volgende levensverhaal op.

De vorm is veranderd, mijn hart niet

Al heel vroeg wist ik dat ik naar het klooster wilde en toen ik drie dagen eenentwintig was ben ik inderdaad ingetreden. In het klooster heb ik vierentwintig jaar heel gelukkig geleefd. Ik doorliep de gebruikelijke vorming: postulaat, noviciaat, tijdelijke geloften en eeuwige geloften, wat negen jaar duurde. Wij hadden het stramien van een zogenaamde gemengde orde: contemplatie en actie, bidden en werken. Er waren een klooster dagorde en een maatschappelijke dagorde. Eerst werkte ik in de verpleging, later in het maatschappelijk werk. Op een gegeven moment werd het voor mij moeilijker om de maatschappelijke dagorde met de kloosterdagorde te combineren. We werkten in het ziekenhuis en daarnaast hadden we onze gebedsdiensten. Als je overdag had gewerkt, zat je 's avonds het bidden in te halen. Eigenlijk werkte je altijd, ook in het weekend. Ik had de leiding over de verpleegsters. Later ging ik in Denekamp de jonge zusters in het noviciaat begeleiden. Het waren de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw, een tijd waarin haast iedere maand een zuster weg ging. Om les te kunnen geven aan de jonge zusters heb ik een theologie opleiding gevolgd en voltooid. In die periode konden ook zusters en leken theologie gaan studeren. In 1968 zijn we met een kleine groep jonge zusters gaan samenwonen. Overall ontstonden kleine groepjes religieuzen die de kloosterlijke structuren achter zich lieten en nieuwe vormen gingen uitproberen. Daarnaast ging ik groepswork doen en supervisie geven, vooral in maatschappelijke zin. Later gaf ik tien jaar les in Amsterdam aan het Instituut voor Hogere Agogische Beroepsopleidingen. Ik was toen al uitgetreden. Ik had eerst een heleboel mensen begeleid om hun weg te vinden. Jonge zusters gingen achter elkaar weg, de secularisatie zette zich door. Het habijt verdween en we gingen in burger werken. We hadden geen uiterlijke kenmerken meer. Alleen het geld dat ik verdiende ging nog naar Denekamp en daar had ik geen problemen mee. Toen iedereen haar weg had gevonden, bleef ik als laatste over. Ergens in die periode ben ik uitgetreden. Minstens twee jaar heb ik erover gedaan om tot die beslissing te komen, maar toen het eenmaal helder voor me was, kon ik daar gewoon met het bestuur van de congregatie over spreken. In feite heb ik niet zozeer het gevoel dat ik uitgetreden ben, de vorm veranderde wel maar niet mijn hart.

Ik zocht niet het boeddhisme, ik zocht verdieping

In Amsterdam werkte ik in een vrouwenteam met onder andere Anja Meulenbelt en we deden emancipatorisch werk binnen de welzijnssector. Het was feminisme ten top. Een mooie tijd, die duurde tot 1986. In dat jaar kreeg ons instituut een groot subsidie en ik ben toen vier maanden in Seattle (vs) geweest. Daar leerde ik counselen (psychologische en sociale hulpverlening) via een niet reguliere methodiek. Maar ik had nog steeds een sterke behoefte om naar de kerk te gaan. Niet zozeer voor de preek, maar wel voor de sfeer en de geborgenheid. De hele dag was ik bezig met mensen helpen maar dat was mij niet genoeg, er was voor mijzelf onvoldoende voeding. Ik zocht iets, maar wist niet precies wat. In Nederland ben ik toen met Tine Halkes gaan praten en met pater Jan van Kilsdonk. En er was een collega die me vertelde dat ze een retraite van tien dagen had gedaan. Ze zei: dat is iets voor jou. Er was toen op spiritueel gebied van alles aan de hand: New Age kwam op met allerhande *guru's* en allerlei methodieken. Mijn collega vertelde me over een boeddhistische monnik die in Amsterdam woonde en op een avond heeft zij mij bij hem geïntroduceerd. Die ontmoeting vond plaats in de ruimte waar we nu zitten te praten. Ik zat daar in de hoek en de monnik, Mettavihari, zat hier voor het Boeddha-beeld. Hij vroeg aan mij: 'Did you meditate before?' Ik zei: 'Yes'. 'What kind of meditation?' Ik zei: 'Christian.' 'Oh, good, no problem. You don't need to become a buddhist in order to meditate'. Dat was heel goed voor mij om te horen. Later zei hij: 'Buddha sent the monks in the world to make people happy. He did not say "make them buddhist".' Wat we deden was gewoon zitten en we kregen uitleg van de meditatie. We maakten een buiging, die gepaard ging met de begrippen: zuiverheid, mededogen en wijsheid. Het voelde meteen goed. Ik heb het boeddhisme niet gezocht, ik zocht verdieping. En dat vond ik bij de vipassana-meditatie. Die is zo kernachtig, geeft je een methodiek. Ja, ik vond het in het boeddhisme, maar je kunt het even goed in het christendom vinden. Mensen maken zelf de grote verschillen tussen boeddhisme en christendom. Ik zocht de contemplatie, omdat ik naar binnen wilde gaan. Ik las het boekje *The dessert in the city*, dat over het contemplatieve in de activiteit ging. Wat dat betreft zitten we hier in Amsterdam heel goed met een meditatiecentrum vlak bij de Dam en de Wallen. Met de zusters van Denekamp ben ik wel altijd contact blijven houden.

Stilte doet heel veel

Nu geef ik cursussen aan mensen die verlangen naar meditatie. Elke dag komen hier mensen vragen om informatie over Vipassana. Vier avonden in de week geven we meditaties aan tien, vijftien mensen. We organiseren ook retraites die we op andere plaatsen houden.



Jotika Hermsen.

In 1986 begon ik zelf met het volgen van retraites en cursussen en dat viel bij mij in goede aarde, ik kon er wat mee. Ik werkte toen nog en moest alles goed plannen. Thaise monniken plannen niets. Ik zei: 'Waarom plannen jullie niet een jaar vooruit?' Echt Westers. Ik vroeg me ook wel eens af: Waar ben ik in beland? Ik was de methodieken van de maatschappelijke dienstverlening gewend en toen ik hier kwam zeiden ze helemaal niets. Tijdens mijn eerste retraite in de volksabdij van Ossendrecht kwam ik vanwege mijn werk wat later aan. Het was al donker en de mediterenden kwamen in dekens gehuld de trap af en keken niet op of om. De organisator wees me de weg en gaf me een kamertje. Daar mediteerde ik, ik kwam er alleen uit als ik moest eten. Na drie dagen had ik mijn leven wel overzien. Maar ik ben gewoon mee blijven doen. De meditatie begonnen om vier of vijf uur in de morgen met een uur zitten en een uur lopen. Om zeven uur was er ontbijt. Daarna weer vier uur zitten en lopen, zitten en lopen. Om twaalf uur eten. En vervolgens weer een blok van vier uur. 's Avonds kon je eten, maar je kon ook niet eten.

Dan nog een uur mediteren en om negen uur was er een inleiding van Mettavihari. Hij zei: 'You need experience, otherwise we have nothing to talk about.' Nu kan ik het waarderen, maar toen was het pittig en echt afzien. Maar ik heb het gedaan en nu kan ik het anderen leren. Stilte doet goed, alleen met jezelf zijn, gewoon zitten.

In dit centrum volgen wij het theravada-boeddhisme, de oudste richting binnen het boeddhisme. Vipassana is een meditatie-methode die je hoofdzakelijk bij het theravada-boeddhisme vindt. Vipassana wil zeggen: anders zien, de dingen zien zoals ze werkelijk zijn, de werkelijkheid zien. De Boeddha zegt dat niet- verlichte mensen in een illusie leven, dat zij zich laten leiden door verlangen en prettige gevoelens zoeken. Maar in feite geeft niets complete voldoening, omdat er geen blijvend geluk is. Dat is wat het boeddhisme met 'lijden' bedoelt: je kunt het leven niet naar je hand zetten, er is geen zelf. Dat laatste klinkt heel moeilijk, ja. Er is geen onafhankelijke entiteit en dat is misschien wel het grootste verschil met het christendom.

Het gaat om de eigen ervaring

In 1988 heb ik drie maanden gemediteerd in een centrum in Amerika, dat toen nog in ontwikkeling was, het was er erg sober. We sliepen met zijn drieën op een piepklein kamertje, een stuk schuimrubber was je bed. De koffer zette je er tussen, dat was de afscheiding. Mijn kloostertraining kwam toen goed van pas. Het was ook een goede introductie in de Vipassana-meditatie. Daarna ben ik naar Thailand gegaan, naar de plaats waar Mettavihari vandaan kwam. En daarna ging ik naar Birma, waar ik nog jaarlijks kom voor een retraite van zes tot acht weken. In Birma vind je meditatiecentra waar honderd tot duizend mensen samen mediteren en waar je maximaal drie maanden kunt blijven. Je mediteert er en krijgt daarbij begeleiding. Soms is er een monnik die Engels spreekt. Is dat niet zo dat moet je er zelf voor zorgen dat er iemand is die kan vertalen. Er komen best veel westerlingen naar toe, maar toch vooral veel mensen uit Aziatische landen. Mannen en vrouwen leven in gescheiden vleugels van het gebouw.

Het meditatieproces kent verschillende stadia, die vaak worden beschreven als de zeven zuiveringen. Het is te vergelijken met de zeven kamers van de innerlijke burcht, zoals je die bij Teresa van Avila vindt. Het is allemaal zeven, een symbolisch getal. Je vindt dat ook terug bij het labyrint van Hildegard van Bingen.

Je wordt niet automatisch leraar. Naar gelang je ontwikkeling, je aanleg en de vraag van anderen, ga je er mensen over vertellen. In deze traditie wordt de leraar gezien als een spirituele vriend, iemand met een beetje meer ervaring dan jij, een medemens die met je meetrekt. De theravada traditie legt het accent op de Boeddha. Mettavihari zegt altijd: 'Mijn woorden betekenen niets. Je kunt ze gebruiken

maar als je ze niet terugvindt in jezelf, zijn ze alleen maar ballast. Het gaat om de eigen ervaring, het moet in jezelf waar worden.'

Op een dag vroeg Mettavahari mij om meditatiebegeleidster te worden. Ik zei: 'Ik weet zo weinig van het boeddhisme.' Maar hij antwoordde: 'Je weet genoeg. Vertel maar wat je weet.'

God is een concept

Ik kom uit een groot katholiek boerengezin, waar het hele leven doordrenkt was van de kerk. Ik ben in 1932 geboren dus ik heb alle tradities nog meegemaakt. De kerkelijke feesten structureerden het hele leven; Kerstmis, Pasen, Pinksteren. Zo ben ik ook het klooster ingegaan. In de zestiger jaren las ik het boekje *God is dood*, wat grote indruk op me maakte. Het was in een tijd van grote veranderingen. Weer later las ik *The gnostic Gospel* van Elaine Pagels. Toen had ik het gevoel: 'Dit is wat ik eigenlijk geloof.' Het was een soort van thuiskomen. Het gnostische perspectief was volgens mij de kern van de zaak. De kerkelijke structuren raakten me niet zozeer, maar ik vocht er ook niet tegen. Het ging mij meer om het contemplatieve, de binnenkant, het geestelijke. Het was de laatste stap voor ik de Vipassana ontdekte. Vroeger had ik een persoonlijk godsbeeld, maar later werd God meer een energie, een *zijn*. Ik weet nog het moment dat ik ontdekte dat God een concept is. Een concept is niet de werkelijkheid, het is door mensen gemaakt, je kunt het weer loslaten, het verandert ook steeds. Dat zie je ook in de theologie. God trekt mee met de ontwikkelingen van de mens. Nee, nu heb ik geen beeld meer van God.

Jezus en Boeddha zijn grote vrienden van elkaar, zij hebben heel veel hetzelfde. Met name de 'renunciation', het terugtrekken uit de wereld en op vrijwillige basis dingen opgeven. Leven met wat je nodig hebt, in plaats van met wat je allemaal kunt krijgen, niet vastzitten. Dat heeft me altijd al aangesproken. Het is hartstikke franciscaans en hoort de kern te zijn van elk kloosterleven. Er zijn diverse studies over het denken van Jezus en de Boeddha. Zeer interessant. Hun denken over het mededogen bijvoorbeeld. Ze gebruiken allebei woorden en beelden die in de eigen tijd passen. Mystici worden in een bepaalde tijd geboren en leven in een bepaalde stroming, bijvoorbeeld de katholieke stroming. Men gebruikt dan de woorden en beelden uit de traditie. Bij de Boeddha staat de mens centraal, wat een mens uiteindelijk kan worden, in zekere zin ook al is. Ik denk dat het proces overal hetzelfde is. Het wordt anders verwoord en er zijn andere symbolen, maar het grote verschil is het geloof in een onafhankelijke entiteit. Die onafhankelijke entiteit staat los van alles en zo wordt God ook gezien. Volgens de Boeddha is alles oorzaak en gevolg, is alles van alles afhankelijk. En het draait maar

door. Hierop stoelt ook het geloof in een wedergeboorte. Zolang er nog gehechtheid is, ben je nog niet klaar als je sterft. Die gehechtheid vraagt weer om vormgeving, heeft te maken met niet kunnen zien. Als de begeerte weg is heb je een puur bewustzijn, een zuiver bewustzijn. En zuiver bewustzijn en God ... zijn ... tell me a story.

Een weg door het donker naar het licht

In de christelijke mystiek gaat het over de vereniging van de ziel met God. Die terminologie past niet bij het boeddhisme. Daar zijn geen ziel en geen God. Maar de ervaring is dezelfde. Het gaat om bij de kern te komen, bij Vipassana gaat het er om puur aanwezig te zijn in het moment. Er zitten geen gedachten meer tussen, er zit geen begeerte tussen, geen afkeer, er is geen vervuiling meer. Dat noem je *nibbâna*. Wat dat is? Je zult het weten als je zover bent. Je gaat door alle stadia van zuivering en in dat proces worden wortels van gehechtheid en begeerte steeds doorgesneden. Tot het laatste moment zijn er illusie en onwetendheid. Wie het laatste stadium bereikt is permanent in *nibbâna*, is permanent verlicht. Het is te vergelijken met de heiligen. Heiligen hebben alle stadia doorlopen. Het spirituele proces is niet iets van gezellig even mediteren en fijne gevoelens ervaren. Het is soms helemaal niet leuk. Het is leuk om een schone kamer te hebben, maar je moet hem wel eerst schoonmaken. In de mystiek is er altijd een weg door het donker naar het licht. Er is een uitvoerige vergelijking gemaakt van de weg van Johannes van het Kruis en van Teresa van Avila met het proces van Vipassana. De stadia lijken op elkaar. Alleen de beschrijving van de vereniging van het kleine ik met het grote ik vind je niet bij Vipassana want er zijn geen ikken. Het gaat om puur bewustzijn, maar wat dat is, is niet te verwoorden.

Als je opmerkzaam bent, weet je voortdurend wat je aan het doen bent. Je weet wat er bij jezelf opkomt aan motivatie en begeerte. Als je opmerkzaam bent, wordt de sliert van de begeerte doorbroken. Begeerte is geen heilzame kracht, maar toch een ongelooflijk sterke kracht. Ik begeleid mensen tijdens retraites en merk het dan ook bij mezelf. Het is soms zo heimelijk, je wilt dit zijn en je wilt dat zijn, je wilt belangrijk zijn of je gaat een beetje sjoemelen, een beetje oneerlijk spreken. Terwijl je dat al lang niet meer wilt. Het gebeurt gewoon, het is haast een gewoonte geworden. De Boeddha zegt dat het leven lijden is, dat er altijd iets van onvoldaanheid zal zijn, ook van onvolkomenheid. Over het menselijk geluk zal steeds een schaduw hangen. De begeerte is daarvan de wortel. Ook kwaadheid gaat vaak hand in hand met begeerte. Je wilt iets of iemand hebben en je wordt kwaad als dat niet lukt. Mensen lopen tijdens een retraite soms te stampvoeten. Ze willen het niet, maar er is gewoon afkeer en ergernis. Voor

mij is het meest intrigerende echter dat bij groeiend inzicht de negativiteit wegvalt. Kwaadheid is best ingewikkeld. Soms hebben mensen nooit kwaad mogen zijn. Tijdens een retraite zeg ik altijd dat kwaadheid iets anders is dan je leren uiten. Soms moeten mensen eerst leren schreeuwen, leren 'kwaad te zijn'. Maar het is cruciaal dat er geen nieuwe kwaadheid ontwikkeld wordt. Dat wist ik overigens al voordat ik de vipassana leerde kennen. Als het bij vrouwen om de relatie met hun vader ging en er was bijvoorbeeld seksueel misbruik geweest, dan schreeuwden ze: 'Ik haat je, ik haat je.' Wij gebruikten dan liever de richting: 'Het gaat om mijn leven, het gaat om mijn leven.' Dan kom je in je kracht zonder de ander kapot te maken. En ik denk dat dit inzicht heel sterk in het boeddhisme naar voren komt: zorg ervoor dat mensen geen nieuwe haat opbouwen. Want dat is heilloos.

Vrouwen in het boeddhisme

Ik geloof dat de Boeddha zeer vooruitstrevend was als het over vrouwen ging. Zijn stiefmoeder wilde hem volgen, en hij vond dat goed, maar toch werd ze door de groep om hem heen iedere keer geweigerd. Het standpunt van de Boeddha was in die tijd ongehoord. Er gingen vijfhonderd vrouwen met de Boeddha mee. Maar in de loop van de geschiedenis werd het anders. Een monnik werd ondersteund door de mensen, anders kon hij niet bestaan. Hij kreeg eten, onderdak en medicijnen. De band met de mensen is zo direct. Ook hier, in Amsterdam, krijgt de monnik elke dag eten van Thaise mensen. Ze komen uit Keulen en Eindhoven met hun pannetjes. Mensen steunen de monniken, maar met de nonnen lag dat wel wat anders. In het patriarchale denken staan nonnen in dienst van de monniken. De monniken hebben de leer van de Boeddha doorgegeven, maar in het *theravada*-boeddhisme zijn de nonnen uit beeld geraakt. Ja, er zijn wel nonnengemeenschappen ontstaan, maar die waren niet gelijk aan de monnikengemeenschappen zoals dat in het begin was. In het Westen krijgt het boeddhisme een confrontatie met het feminisme. Vrouwen willen anders leven, ze hebben een eigen inkomen, hebben meer vrijheden. In de *theravada*-traditie zie je nu een emancipatie-beweging. Vrouwen kunnen nu op sommige plaatsen volledige inwijdingen krijgen om *bhikkhuni* (non) te worden. Zij willen terug naar de basis, het begin. De gemeenschappen van de monniken hebben er moeite mee en dat geeft institutionele heibel. Maar er is heel veel aan het gebeuren. De vrouwen gaan door, dus er zal op een gegeven moment wel iets geregeld moeten worden. De vrouwen zijn niet zo afhankelijk meer van de mannen. Ik ben voor gelijkheid tussen mannen en vrouwen, maar helaas zie je in de praktijk nog steeds grote verschillen. Bij officiële plechtigheden zitten de monniken vooraan en de nonnen verdwijnen in de ruimte. De monnikstraining is een sterke kracht, maar het lijkt wel alsof ze in hun

opleiding bang zijn gemaakt voor vrouwen. Toch is er veel aan het veranderen. Ook bij monniken groeit langzaam een verlangen naar meer gelijkheid.

Heel mijn leven heb ik voor vrouwen gewerkt. En toen, ineens, kreeg ik in 2005 een prijs van de Verenigde Naties voor *Outstanding woman in Buddhism*. Het kwam zomaar uit de lucht vallen. Ik geef speciale retraites voor vrouwen, twee keer per jaar en probeer daarin steeds om vrouwen te ondersteunen en te stimuleren. De taal die gebezigd wordt is vaak mannelijk, maar vrouwen zeggen dingen vaak anders, minder afstandelijk. Ik ben voor gelijkberechtiging, maar ik wil geen energie verliezen aan oorlog. Ik wil mij richten op het helpen van mensen als ze hier komen om hen te leren mediteren. Nee, ze hoeven geen boeddhist te worden, ik vraag ook nooit naar de achtergrond van deelnemers. Het gebeurt wel dat mensen naar hier komen, omdat ze zich afkeren van hun eigen traditie. Maar in de meditatie willen we geen oude boosheid blijven voeden en geen nieuwe boosheid laten ontstaan. Niet blijven klagen, maar 'look at it', kijk er naar. En dan zie je mensen veranderen. Soms gaan ze later weer terug naar hun kerk. Anderen gaan verder in het boeddhisme.

Er zijn grote overeenkomsten tussen de Westerse en Oosterse kloostercultuur; de verhouding tussen mannen en vrouwen, de ascetische praktijken, het zwijgen, de stilte, de meditatie, het zoeken van God, het helpen van de gebroken medemens. Ik maakte eens een vraaggesprek mee van een Duitse journalist met onze monnik Mettavihari en de benedictijn Dom Cees Tholens. Het ging over de relatie tussen christendom en boeddhisme. De journalist vroeg: 'Spreken jullie met elkaar over de verschillen?' Mettavihari zei: 'We don't speak so much, we understand each other.' Mijn hart trilde, wat een eenvoud, wat een schoonheid!

De foto van Jotika Hermsen is gemaakt door de auteur.

Frank Kazenbroot is norbertijn van de Abdij van Berne te Heeswijk.