

Zitten in onderlinge verbondenheid: juni 2021

## Zijn we wel wakker? Ode aan Zr Elisabeth Dinnissen (1928 – 2020)

**Achtentwintig april 2021 was het een jaar geleden** dat Zr Elisabeth Dinnissen in de Goede Week op de leeftijd van 92 jaar in haar slaap overleed aan een hartstilstand. Meer dan zestig jaar leefde ze in Koningsoord, klooster van trappistinnen. Daarnaast was ze zenleraar. ‘Hoe verschillend religies ook zijn, de herkenning begint op het vlak van de mystiek en religieuze ervaring, daar begint het wederzijdse onderlinge verstaan; de talloze mythen en legenden over de grote levensvragen van culturen uit alle delen van de wereld lijken bovendien wel van elkaar te zijn overgenomen<sup>i</sup>. Voor haar kwamen alle religies voort uit dezelfde bron en voor Elisabeth betekende dit dat ze haar traditie trouw kon blijven en tegelijk het zenboeddhisme<sup>ii</sup> kon omarmen. Op haar eerste sterfdag was er een bijeenkomst gepland in Koningsoord voor de presentatie van haar verzameld werk. Vanwege corona is de bijeenkomst doorgeschoven naar haar geboortedag op 7 oktober.

**De volgende tekst gaat over een geliefd thema van haar.** ‘We denken dat we wakker zijn als we niet slapen, maar wat ons bewustzijn betreft, leven we meestal in een slaaptoestand waarin we helemaal niet ontvankelijk zijn voor de totale werkelijkheid. Toch koesteren we de illusie dat wat wij zien, de gehele werkelijkheid is’. Onze manier van zien en ervaren is altijd vooringenomen, zit vol aannames, interpretaties en concepten. Daaruit volgt, dat ons hoofd vol zit met ‘oude gedachten’ die onze ware natuur onzichtbaar maakt<sup>iii</sup>. Daarom: ‘zien we maar een deel van de werkelijkheid en het meeste ontgaat ons. Hoe leger onze geest, hoe beter we zien!’ Stiltemeditatie doet het hart ontwaken, ‘omdat je door het denkplafond en daarmee door grenzen gaat. Vrij en open word je de oneindige ruimte ingedragen’. Elisabeth heeft dit daadwerkelijk zo ervaren. Ze maakte in de jaren zestig een moeilijke periode door en liep tegen de grenzen aan van haar geloof. Ontmoetingen met benedictijner monnik Thomas Merton en jezuïet pater Enomiya Lasalle waren voor haar een doorbraak uit de impasse. Bij hen ontdekte ze de woordloze meditatie en het pure zitten in de stilte. De naam die zij bij haar transmissie kreeg was: ‘Licht dat open en vrij maakt’. Haar godsbeeld kantelde in de stiltemeditatie, waardoor ze de oneindige ruimte binnentrad. God was een oneindige leegte geworden, vol van leven. Zij is de traditie van trappistinnen altijd trouw gebleven, de zen meditatie maakte die wereld groter en grenzeloos (interview 2018).

**‘In het stilzitten komt heel ons geestelijk potentieel** in beweging, omdat wij het niets meer in de weg leggen.’ Het ego valt weg. Ons toevertrouwen aan die werkelijkheid opent onvermoede diepten’. Het is vergelijkbaar met de zitinstructie: ‘leg het hoofd in de buik en adem in tot diep in de buik’. ‘Het maakt ons wereldwijd’ (Dinnissen, 2008, 33). Die uitdrukking doet denken aan een regel uit een tekst van Ama Samy, jezuïet en zenmeester: ‘Zen is de innerlijke reis naar de hartgeest, die tegelijk de hartgeest van het hele universum is’. Onze geest is open en ontvankelijk, één met alles en open voor een diepere werkelijkheid waar onze eigen kracht en andere kracht elkaar ontmoeten en hand in hand gaan. Voorbij alle dualiteiten en voorbij het

onderscheid makende denken. 'De intuïtieve wijsheid van de hartgeest komt van een grote diepte en houdt ons geestelijk leven gaande'. Elisabeth leefde een geestelijk contemplatief leven in de Cisterciënzers traditie.<sup>iv</sup> De zen weg was een opening naar een oneindige leegte.

**Elisabeth refereert aan het gedicht 'Een gat in het plafond'** van de Ierse dichter Patrick Kavanagh (Dinnissen, 2008, 32). Hij schrijft: 'God cannot catch us, unless we stay in the unconscious of our hearts'. God kan ons niet vangen, tenzij we in de onbewuste hartgeest verblijven van 'niet weten'. In het boeddhisme krijgt het de betekenis van onze ware natuur te ervaren, die het grote mededogen openlegt. 'Als onze gedachten stil zijn, komen we dichterbij de Catcher'. Het betekent voor haar dat we ons voor God openstellen en ons laten raken door het goddelijke. In andere woorden, dan ervaren we onze ware natuur en kunnen we vanuit 'het ongeborene' leven.<sup>v</sup> De lege ruimte van onze geest maakt dat we 'grijpbaar' zijn, waardoor de kennis van het hart vrijelijk kan stromen (Dinnissen, 2008, 32). De dichter vervolgt:

I have a feeling that,  
through the hole in reason's ceiling  
we can fly to knowledge  
without ever going to college.

Ik heb het gevoel, dat we door een gat in het denkplafond  
kunnen wegvliegen naar een dieper weten,  
zonder ooit op school te hebben gezeten.

We hoeven er niet voor te hebben doorgeleerd, het is er al vanaf onze geboorte, zegt de dichter.

**Elisabeth gebruikte gedichten, teksten van de woestijnvaders en mystici** zoals Johannes van het Kruis. Alles wat ze op haar weg tegenkwam, was voor haar een bron van inspiratie. In een televisieprogramma over het goddelijke viel haar een keer een tekstregel op: "There is a God shaped hole in the centre of the universe". Het was voor haar een aansporing om dat verder te onderzoeken. In '*Levende vlam van liefde*' van Johannes van het Kruis vond ze een zin die hiermee correspondeerde: 'Het middelpunt van de ziel is God' (Dinnissen, 2008, 30). Mediteren, zegt ze, is naar dit centrum toebuigen en voor enkel een half uur ons bewegen naar dat holle centrum, door leeg te worden van denkactiviteit, van beelden en voorstellingen. In een interview uit 2018 met haar, sprak ze over een holletje in ons binnenste dat in de meditatie steeds meer werd uitgediept. Mediteren was voor haar naar dat holletje toegaan. 'Als we daar verwijlen, wordt onze eigen activiteit stilgelegd, waardoor een andere activiteit en daarmee een andere energie dan de onze, wordt geactiveerd.' Anders gezegd: de eigen kracht van het zitten, roept in de stilte als vanzelf de andere kracht op, die dan in ons werkzaam wordt. Hoe dat weten we niet. In het zittende lichaam worden wij dan tot een scheppende leegte. 'We schouwen in de leegte, waar gebeurt wat wij zelf niet vermogen, waar we wachten op de geboorte van het ware zelf.' We zijn al boeddha's, de ware natuur dragen we in ons. 'We zijn al toegesneden op het Goddelijke en we hebben raakpunten in ons waarlangs deze werkelijkheid

ons bewustzijn en daarmee onze beleving kan binnenkomen, die andere kracht stroomt langs die raakvlakken naar binnen'. De meditatie is als het ware de stille wachter bij die raakpunten van een roerloze geest en een puur hart. Zenmeditatie was voor haar een instrument dat tot een verdieping van haar christelijke worteling leidde.

**Elisabeth was vertrouwd met de zenklassieken**, ze vertelt over Matsu, een verhaal dat direct aansluit bij haar geloof in de goddelijke kern in ieder van ons:

Matsu was een toegewijde leerling en zat eindeloos in zazen.  
Zijn meester kwam naar hem toe en vroeg hem: Waarom beoefen je zazen?  
Matsu antwoordde: Ik wil een boeddha worden.  
De meester nam een baksteen en begon die te schuren.  
Wat doet u nu, vroeg Matsu?  
De meester sprak: Ik schuur de baksteen om er een spiegel van te maken.  
En Matsu antwoordde: maar dat is onmogelijk.  
De meester antwoordde: Hoe kun jij nou een boeddha worden door zazen?

Er hoeft niet geschuurd te worden, onze geest is al zuiver van zichzelf. Wat je wilt bereiken is al aanwezig. Ze haalt ook Hakuin binnen dit kader aan met zijn 'lied van zazen': Ode aan Zazen<sup>vi</sup> (Zazen Wasan, Hakuin (1685-1768)):

Alle levende wezens zijn van nature Boeddha's.  
Zoals ijs van nature water is,  
en er zonder water geen ijs is;  
zo zijn er geen Boeddha's zonder levende wezens.

Vertaald naar haar christelijke waarden zijn er: 'Zonder Schepper geen schepselen en zonder schepselen geen Schepper'. Wij hebben de boeddhanatuur al in ons, niets ontbreekt. Hoe wij als mens in elkaar zitten en met de werkelijkheid omgaan, vertroebelt dit alleen maar. We zijn ziende blind. Het tweede couplet drukt dat als volgt uit:

Niet wetende hoe de Waarheid nabij is,  
zoeken mensen die buiten zichzelf. Wat verschrikkelijk!  
Het is alsof je in het water ligt en het uitschreeuwt van dorst.  
Alsof je een kind bent van rijke ouders,  
dat verdwaald raakte onder arme mensen.

De metaforen die Hakuin gebruikt, geven het mooi weer. Alles is er, maar we zijn zelf degenen die voortdurend die ongeboren natuur ontkennen of niet kunnen zien. Ons hoofd is zo druk en vol gedachten dat we die natuur niet meer ervaren. Beoefening, buigen naar dat 'God shaped hole' dat zich in ons bevindt, helpt om het denken te doorzien en los te laten, dan toont de ware natuur zich vanzelf en zijn we in staat de ware natuur van anderen te zien. Onze geest is ongeboren en onvergankelijk, Nico Tydeman noemt dat het dood-loze, het discursieve denken is de doorn in ons hart. Zenmeester Bankei uit de 17 de eeuw oppert dat twee derde van ons

leven als vanzelf gaat en één derde van ons leven moeilijk is. En we denken dat alles wat goed loopt aan onszelf is te danken en wat verkeerd loopt, door de omstandigheden en aan anderen te wijten is. Maar, zegt Bankei: het is precies andersom. Die twee derde laten we, zonder ons dit bewust te zijn, leiden door onze ware natuur en die één derde zijn wij aan het klooiën. Wat mis gaat wijten we meestal aan anderen, maar wij zijn het zelf die er een zootje van maken. Ons ego brengt ons steeds weer in de problemen en/ of in de controle die we zo nodig over ons leven willen hebben, die ons steeds weer in de problemen brengt. Het is een mooie twist van Bankei. Hij zegt: 'je hoeft alleen maar in het ongeboorene te verwijlen', het is de geest die wij allemaal bij onze geboorte hebben meegekregen. Het is onze beoefening dat levend te houden.

**Er hoeft niets te worden bereikt zegt Elisabeth dan.** Ze bedoelt niet dat je niet zou moeten mediteren, want mediteren brengt je juist naar die innerlijke hartgeest toe, waar alles is en niets ontbreekt. 'Daarom zitten we zonder intentie en zonder iets te willen bereiken. Het gaat erom puur stil te zijn en je met vreugde toevertrouwen aan wat is op dit moment. Het werkt uit zichzelf en zelfs nog beter naarmate we leger en belangelozer zitten, in vreugde en vertrouwen' (Dinnissen, 2008, 38). Het gaat erom dat we ons ervoor openstellen: ze refereert hier heel duidelijk aan de drie pijlers van zen: vertrouwen, vanuit niet weten met een open ontvankelijk geest en met volharding. Al weten we niet wat het doet, altijd doorgaan met zitten.

**'Ons leven is als een golf** in die immense getijdestroom van de geschiedenis' (Gibbon in: Dinnissen, 2008, 40). 'Die golfslag zit in ons, in het ritme van ons hart, onze polsslag, en ritme van de adem. De ademhaling als eb en vloed, de drager van het leven. Als we onze aandacht daarop richten worden we ons bewust van de *'eeuwige stroom die leeft in de golfslag van onze tijdelijkheid.'* Hier refereert ze ook aan de opstanding van het paasfeest en de voltooiing in de eindtijd, dat voor haar altijd een groot en belangrijk thema is geweest. Ze heeft er een gedicht aan gewijd, dat tijdens haar begrafenis werd voorgelezen. Het gedicht *'Paasgangers'* laat zien dat ze al een voorgevoel had van wat de nieuwe geboorte inhoudt:

We zijn paasgangers op tocht  
door Rode Zeeën heen  
stap voor stap wordend.  
-Geen geboorte zonder pijn-  
Achter de Voltooide aan  
die voor ons uit is opgestaan.  
Tot we aangekomen zijn in het grote  
in de Ene naar wie alles gaat.

Het resoneert met 'de grote matrix en moederschoot, waarin alles tot rijping komt en langzaam toegroeit naar haar voltooiing'. De voltooiing was een thema van Kardinaal Newman, dat aansluit bij de doctrine van de Tathāgatagarbha en zelfverwerkelijking van onze eigen ware natuur, die de natuur van alle levende wezens is (Zitten in verbondenheid, tekst april 2021). Want zegt ze, mediteren maakt ons wakker voor de gehele werkelijkheid, de voor- en achterkant,

boven, onder, de zichtbare en onzichtbare kant. 'In de pure waarneming zijn we een golf in de stroming van een immense oceaan' (Dinnissen, 2008, 40, 41). Elisabeth probeerde dat op allerlei manieren tot uitdrukking te brengen.

## Elsbeth Wolf

---

<sup>i</sup> In 'Brugjes naar de diepte'. In 'Archetypen' van Carl Gustav Jung onderzoekt hij het wezen en de betekenis van de archetypen in het collectieve bewustzijn. Thema's in mythen en legenden zijn niet zozeer cultuurgebonden, maar komen in alle culturen van de wereld op unieke manier tot uitdrukking.

<sup>ii</sup> Zie 'Zitten in verbondenheid' tekst (september 2019) over Zazen Wasan met een verwijzing naar Shibayama, die de universele kenmerken van zen benadrukt: 'Er zijn weliswaar specifieke 'zen-scholen', maar dat is een predicaat, een buitenkant. Zen heeft inherente, universele kenmerken, die religie overstijgend zijn'. In de tweede helft van de twintigste eeuw was er een uitwisseling tussen kloosterlingen van oost en west.

<sup>iii</sup> Krishnamurti

<sup>iv</sup> De Cisterciënzer Orde is ontstaan in 1098, een periode van monastiek reveil, toen Abt Robertus van Molesme – een Bourgondisch edelman – zijn klooster in Molesme verliet om samen met twaalf monniken een nieuw klooster te stichten in Cîteaux in Bourgondië, een onherbergzame plaats 'Cistercium' (Cîteaux) ten zuiden van Dijon. Aan deze plaats hebben zij ook hun naam 'Cisterciënzers' te danken. Hun opzet was de Regel van Sint Benedictus zo getrouw mogelijk na te leven. In de beginperiode leek de orde niet levensvatbaar. Met de komst van St. Bernardus, zijn verwanten en vrienden kreeg de Orde een belangrijke impuls.

<sup>v</sup> Bankei Yotaku (1622-1693) in Peter Haskel

<sup>vi</sup> Bij deze vertaling maakte ik gebruik van vertalingen van Shibayama, Robert Aitken en Ton Lathouwers. De tekst ben ik zoveel mogelijk trouw gebleven; hier en daar heb ik enige 'dichterlijke' vrijheid genomen. <https://villagezendo.org/practice/suggested-readings/zazen-wasan/>

## Literatuur:

Elisabeth Dinnissen: 2002. Wegen naar helende aandacht. Zazen en beschouwing.

Elisabeth Dinnissen: 2008. Brugjes naar de diepte.

Maha Karuna Ch'an website (mahakarunachan.nl), Lezen en luisteren, Lezen ter inspiratie:

[Elisabeth Dinnissen, Trappistin en Roshi](#) (interview 2018)

Maha Karuna Ch'an website (mahakarunachan.nl), Online zitten in verbondenheid, teksten:

[Over Zazen Wasan: Ode aan Zazen](#). (september 2019)

[De schat in ons; één worden met de tienduizend dingen](#). (april 2021)

Peter Haskel: 1984. Bankei Zen. Translations from The Record of Bankei.