

JAPAN-JAAR IN LEIDEN

# Souken Danjo geeft meditatielessen

Een zen-meester uit Japan bezoekt Leiden om een week lang meditatie en vrede onder een groter publiek bekend te maken. Dit ook in het kader van 'Japan-jaar' in Leiden, 2009.

**Tekst: Lilian Kluivers** | Fotografie: Fred Rohde

In een authentiek wevershuisje zit Souken Danjo-San op zijn knieën. Door de broze dakpannen schijnt de zon en waait de wind. Kleine wolkjes stoom komen uit zijn mond als hij praat. Naast en voor hem zitten geïnteresseerden in kleermakerszit. Voor de meesten is dit een eerste kennismaking met meditatie. Souken Danjo, door zijn bekenden ook wel *Smilemaster* genoemd, legt met een grote glimlach en lachrimpeltjes de kern van zen en het boeddhisme uit: liefdevolle vrede. Hij zegt: 'Je bent de vogel, je bent je vader en je moeder.' En bij enkele aanwezigen beginnen de ogen al wat meer te fonkelen en trekken wenkbrauwen op als teken van plotseling inzicht. Na een extra voorbeeld, is de rest ook onder de indruk: 'Baby's maken over heel de wereld hetzelfde geluid, "a". We verschillen helemaal niet zoveel van elkaar als we denken. Sluit drie minuten je ogen, luister en voel...' Een keer mediteren, of heel de week de lessen bij hem volgen, is niet genoeg om dit inzicht en het vredige gevoel altijd te bewaren, benadrukt hij. 'Net als een tuin die je op braakliggend land wil aanleggen, kost het ontwikkelen van concentratie en wijsheid tijd. Ik hoop dat we vandaag het eerste zaadje van jullie innerlijke tuin hebben geplant.' Na een tweede meditatie van twintig minuten, en nadat iedereen zijn schaamte voorbij keihard de hartsoetra mee heeft gechant, vraagt hij ons om vandaag vrede mee te nemen en iedereen aan te kijken alsof het goede bekenden zijn. En zo vliegt de ochtend voorbij. Wanneer we opstaan, zakt een jongen door zijn slapende voet. 'Be careful' roept Smilemaster en springt onder hem zodat hij niet te hard valt. Gelukkig geen gewonden, vervolgens kunnen we er allemaal hartelijk om lachen. ❀

Lilian Kluivers is freelance eindredacteur en journalist voor *Vorm&Leegte*.

## WEBSITE

Zie [www.japanleiden.nl](http://www.japanleiden.nl) voor meer Japanse activiteiten.

Souken Danjo leidt de *Saiko Ji zen-tempel* in de buurt van Hiroshima, is maatschappelijk werker in een ziekenhuis, leraar ethiek en geeft onderricht in zen-macrobiotisch koken.

