ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

INHOUD

Voorwoord	2
Jiun roshi spreekt met Myoko over meesters en leerlingen	3
Hogo Dienske over niet-zelf	9
Nieuwe zenmeester: Tetsue roshi	13
Haiku-rubriek: Voorjaar	16
Drie retraites die zen combineren met andere activiteiten	18
Twee bijzondere leraren komen naar de Noorder Poort	20
Rubriek: Het zenleven van René Kres	23
Geven en ontvangen: het BeurZENfonds	25
Voettocht voor een vreedzame samenleving	26
Tentoonstelling ‘De Boeddha’ in Leiden	28
Rubriek: cartoon van Marjita	29
Redacteur gezocht	30
Colofon	31

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Voorwoord

Beste lezer,

Met blijdschap presenteren we het eerste nummer van ZenLeven, een tijdschrift van en voor alle zenbeoefenaars in Nederland die verbonden zijn met het International Zen Center Noorder Poort. Dit digitale tijdschrift zal tweemaal per jaar verschijnen. Met inhoudelijke artikelen en terugkerende rubrieken hopen we bij te dragen aan betrokkenheid bij de sangha en aan inspiratie voor de zenbeoefening. ZenLeven biedt een platform voor de Noorder Poort, voor de groepen in het land en voor drie gerelateerde stichtingen:

Het Dharmahuis Leeuwarden, dat activiteiten organiseert op het gebied van zenmeditatie en geleid wordt door zenleraar Anshin Tenjo Schröder.

De Vrienden van de Noorder Poort, een stichting die activiteiten organiseertom fondsen te werven ter ondersteuning van de Noorder Poort.

Het International Zen Institute Nederland, dat praktische ondersteuning biedt aan de Nederlandse meditatieleiders van de sangha.

In dit nummer vind je onder meer een uitgebreid interview met Jiun roshi, een tekst van Maurits Hogo Dienske over niet-zelf, een rubriek over haiku van Hans Reddingius en een inkijkje in het zenleven van René Kres. Er is ook een cartoon van Marjita Timmer.
We hopen dat ZenLeven zal bevallen. Wie wil reageren, suggesties wil doen of kopij wil aanbieden is van harte welkom (email: redactie@zenleven.nl)! Zie ook bij Colofon. Een hartelijke groet van de redactie:

Hoofdredacteur : Myoko Sint
Redacteuren: Jacky Limvers en vacature (zie *Redacteur gezocht*)
Beeldredacteur: Marjita Timmer
Eindredacteur: Auke Leistra
Vormgever: Frans Willemsen

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Zenmeester Jiun Hogen roshi spreekt met Myoko over meesters en leerlingen

Wat is eigenlijk een zenmeester?
Dat is een leuke vraag. Het zou verstandig zijn die vraag een paar keer te stellen, want ik verwacht dat ik iedere keer een ander antwoord zal geven.

Eén aspect is dat het leraarschap je moet liggen. Ik ken mensen die absoluut geen leraar zouden willen of kunnen zijn, die bijvoorbeeld geen relaties leraar-leerling willen onderhouden, of die weten dat ze niet in staat zijn om iets aan iemand over te brengen. Als meester is het allereerst mijn taak om anderen te begeleiden op de zenweg. Mij wordt wel gevraagd waarom ik bijvoorbeeld niet meer aan sociale actie doe. Als ik me helemaal op sociale actie zou richten, zou dat ten koste gaan van mijn zenwerk; de lange en intensieve training die ik heb gehad, de enorme inzet van mijn meester om mij te trainen, zouden dan in zekere zin voor niets zijn geweest. Liever wijs ik anderen deze weg, waarbij ik hoop dat het velen van hen ertoe brengt wél in actie te komen en dat het een enkeling tot zenmeesterschap zal brengen, zodat de continuïteit van zen als basis voor wat dan ook kan voortbestaan.

Heel belangrijk is verder (en dat is echt geen dooddoener) dat je beseft dat je niets weet. Dan kun je open staan voor wat zich op dít moment aandient. Met name in persoonlijk onderhoud probeer ik heel duidelijk op die stoel van niet-weten te gaan zitten en me alleen maar open te stellen voor wat er op me afkomt, en dan te kijken wat er gebeurt. Dat betekent niet dat ik alles op tafel leg of dat van anderen verwacht; het gaat om goed luisteren, kijken, ruiken, om het openstellen van al mijn zintuigen voor wat er op dat moment wordt aangeboden.
En vervolgens moet ik dat ook weer laten gaan, ik moet niet blijven hangen. Als ik bijvoorbeeld op dit moment niet heel open was, zou ik nu nog bezig kunnen zijn met een vorige vraag. Je ziet dat heel vaak in vergaderingen: iemand wil zijn punt nog even maken, terwijl de hele vergadering al lang verder is, terwijl het inhoudelijk al helemaal niet meer aan de orde is. Op dat moment ben je niet echt open meer, je mist wat anderen zeggen, want je zit de hele tijd in je hoofd met "dat moet ik echt nog wel even kwijt". Mijn begeleiding bestaat eigenlijk uit niets anders dan open zijn, kijken en beleven wat er gebeurt. Van daaruit ontstaat er vanzelf communicatie. Dat werkt natuurlijk alleen als ik zelf redelijk helder ben. Met een dronken kop zou het niet gaan.

Heeft jouw meester Prabhasa Dharma zenji jou die openheid geleerd? Hoe?
Ik zou niet zeggen dat ze me dat geleerd heeft, eerder dat ze me geholpen heeft me bewust te worden van dingen in mezelf. Dat was haar rol en zo zie ik ook de mijne: een leraar geeft dingen aan waardoor een ander iets kan ontdekken. Ik zal een voorbeeld geven. Toen ik pas bij haar trainde, zei ze wel tegen mij dat ik veel te chagrijnig was, maar in het begin ontkende ik dat, óf was ik zo teleurgesteld in mezelf dat ik nog chagrijniger werd. Dus dat werkte niet. Dat werkt eigenlijk nooit: door directe kritiek krijg je niet de motivatie om te veranderen. Maar op een gegeven moment ging ik me realiseren dat als ik chagrijnig of boos was, zij daar hinder van had (ook al ben je meester, het kost wel extra energie), én dat ik in die kwaadheid van mij zelf in een gevangenis zat. Dat wilde ik niet en toen ben ik eraan gaan werken. Mediteren helpt daarbij, want op het moment dat je op je kussen zit, kun je niets doen. Ik werd geconfronteerd met dat hele verhaal in mijn hoofd dat bij die kwaadheid hoorde en ik merkte dat dat eigenlijk nergens op sloeg. Dat is hoe meditatie werkt. Stapje voor stapje gaan er wat lagen verdwijnen. Je blijft nog wel kwaad, maar je uit het veel minder, de energie die erin meekomt wordt steeds minder, je wordt er steeds alerter op. Je gaat je steeds meer realiseren dat je niet iets wilt doen waarmee je een ander schade toebrengt. En zo kun je jezelf eerder tot de orde roepen en in een andere *state of mind* brengen. Op den duur stelt dat je in staat om open te zijn. Er spelen in de contacten die je aangaat geen onbewuste emoties, verlangens en gehechtheden meer mee.

Wat is het belangrijkste dat jij mensen wilt leren?
Wat ik mensen vooral wil leren en wat ook het belangrijkste is wat ik zelf geleerd heb, is om vertrouwen te hebben. Vertrouwen dat je, wat de omstandigheden ook zijn, in staat bent om die te leven. Of de situatie ideaal is of niet: als je zelf helder aanwezig bent, dan kun je die leven.
Helder zijn betekent dat je dat wat er is kunt waarnemen en kunt beleven op een manier die niet beïnvloed wordt door emoties of verwachtingen. Ik noem dat altijd een direct contact: ik zet er niets tussen, of zo weinig mogelijk. En als ik er iets tussen zet, dan hoop ik dat ik me daar bewust van ben.

Stel bijvoorbeeld: ik heb een slechte bui en ik moet op dat moment als meester fungeren, dan hoop ik dat die slechte bui me niet beïnvloedt in wat ik zeg of doe.

Hoe leer je dat dan hier op de Noorder Poort, bijvoorbeeld in sesshins[1]?
Door de structuur en door het zitten in meditatie. Een aantal dingen komen in de loop van de dag steeds terug. Er wordt steeds thee gedronken, steeds gemediteerd, steeds gelopen, steeds gebogen. Uiteindelijk geeft dat een zekere rust. Niet meteen, maar wel na een tijdje (in het begin worstelen veel mensen juist met de structuur). Je weet op een gegeven moment wat er gaat komen, dus daar hoef je niet mee bezig te zijn. Tegelijkertijd, omdat dezelfde dingen steeds terugkomen, merk je dat diezelfde buiging toch steeds weer anders is. Dan denk je: “Hé, dat is interessant. In feite doe ik steeds hetzelfde, maar ik merk dat ik het toch telkens op een andere manier doe”. Je krijgt dus eigenlijk de kans om jezelf in beeld te krijgen. En dat is volgens mij de clou, dat je jezelf op een open manier in beeld krijgt. Op den duur krijg je daar een zintuig voor. In de meditatie ga je zien of bepaalde gedachten en emoties zich spontaan voordoen of dat je een bepaald beeld van jezelf aan het voeden bent, het steeds groter maakt. Als je dat verschil eenmaal kunt zien, dan krijg je de mogelijkheid om jezelf te zien zoals dat zelf zich voordoet, niet zoals jij het zou willen, maar zoals het zich voordoet. Dat stelt je in staat om open te zijn en van daaruit ontstaat vertrouwen: je kunt leven wat zich nu aandient, zonder bang te zijn of verwachtingen te hebben.

[1] Sesshin: zen-retraite van meestal vijf of zeven dagen

En als je alleen in een wekelijkse groep zit? Is dat een heel ander soort zenbeoefening?
Ja, dat denk ik wel, al moet ik daar ook voorzichtig mee zijn. Als ik kijk naar onze maandagavondcursus, dan zijn daar mensen die heel grondig bezig zijn, die in hun dagelijks leven heel serieus oefenen met opdrachten die ik geef en die hetzelfde soort ontdekkingen doen als in sesshins. Maar het loopt erg uiteen. Van sommige mensen die jaren in zo'n groep zitten vind ik het jammer dat ze nooit wat intensiever gaan mediteren. Het blijft dan soms hangen op het niveau van "ik ben me bewust dat ik nu thee drink", zonder dat het leidt tot inzicht in wat daaronder kan zitten, hoe bepaalde emoties zich daarin kunnen uitdrukken bijvoorbeeld. Dat hangt ook samen met of je zenmeditatie alleen beoefent als ontspanning, om je goed te voelen, of dat je het ook aandurft dat het soms níet prettig is.

Kan iedereen intensief zen beoefenen?
Nee, dat denk ik niet. Je moet een zekere basisstabiliteit hebben om dat te doen, om die confrontatie met jezelf aan te kunnen. En er moet een zekere rust in je zijn. Als die er niet is (en dat kan zelfs fysiologisch bepaald zijn), dan zie je dat die geest zo onrustig is en zo alle kanten op gaat, dat iemand niet aankan wat er allemaal verschijnt in zazen, wat je allemaal gaat zien.
Een veilig traject is daarom dat je eerst eens een weekend doet, dan een vijfdaagse en dan pas een zevendaagse retraite. Als iemand uit een landelijke groep zich meteen aanmeldt voor een zevendaagse retraite, dan nemen we telefonisch contact op en vragen eventueel ook nog aan de leider van de groep wat voor iemand het is. Op basis van die informatie kunnen we dan besluiten iemand toch toe te laten. En als iemand voor het eerst hier in een dai-sesshin[2] komt, dan zal ik er ook altijd voor zorgen dat ik regelmatig contact heb met die persoon. Ik wil iemand regelmatig zien in het persoonlijk onderhoud en ga dan ook nog een beetje extra kijken: hoe ziet hij of zij eruit, gaat het wel goed?

Wanneer is iemand je leerling?
Moeilijk om te zeggen. Er is een heel groot stuk in mij dat zegt: ik héb geen leerlingen. Zoals je ook niet kunt zeggen: ik héb een vrouw of ik héb een man.
Als je samen traint in een sesshin, dan is er op dat moment een leraar-leerling situatie. Maar als je dan aan het eind van de week weer naar huis gaat, ben je op dat moment niet meer mijn leerling. Als je dan ook nog eens van alles tot je neemt waardoor je niet helder meer bent en je gedreven door je emoties anderen of jezelf pijn doet, dan gedraag je je niet als een leerling van mij. Of omgekeerd: als ik bij mijn familie aan het feesten ben en totaal niet de zenmeester uithang, ben ik op dat moment echt niet de leraar van iemand.
Kijk, de zen-weg beslaat maar een gedeelte van het leven. Mensen blijven verantwoordelijk voor hun eigen leven, en ik vind dat ik hen ook moet helpen om dat te beseffen. Je kunt samen lopen, maar uiteindelijk loop jij, je zet zelf die stappen. Dat vind ik heel belangrijk.
Dus er zitten wat valkuilen in die leraar-leerling relatie; je moet daar heel voorzichtig mee zijn. Je kunt als leraar veel te dominant zijn, veel te veel willen sturen, of te veel willen ingrijpen in iemands

[2] Zevendaagse retraite

leven. Je kunt als leraar heel autoritair zijn, heel hard, van “het moet zo”. Dat is een manier, maar ik denk niet dat het een manier is die past bij hoe mensen in onze tijd en onze cultuur opgroeien. Een leraar-leerling verhouding in heel ouderwetse vorm, één op één, heel autoritair, van je moet dit en je moet dat, past denk ik niet bij de gemiddelde *mind* van iemand die in onze cultuur opgroeit. Dat werkt ook niet, dat is misschien zelfs wel gevaarlijk. Al ben ik zelf wel zo getraind en al denk ik nog steeds dat Roshi [*Prabhasa dharma zenji*] voor mij de goede meester was met de goede aanpak en dat ik ook een geschikte leerling voor haar was. Ik was het van huis uit gewend zo geleid te worden, dus voor mij heeft dat heel erg geklopt. Maar ik kan zelf niet op die manier met leerlingen omgaan.

Welke rol speelt Prabhasa dharma zenji nu nog in je leven?
Wel een heel stuk minder dan het ooit geweest is. Ze speelt in mijn leven nu bijna een rol op dezelfde manier als Shakyamuni Boeddha een rol in mijn leven speelt. Ze is uitermate belangrijk, maar ze is niet meer, zoals jarenlang het geval was, mijn ijkpunt. Als ik me in een situatie afvroeg wat ik moest doen, dan dacht ik: hoe zou zíj het gedaan hebben? Dat denk ik dus niet meer. Ik ben inmiddels te veel veranderd. Ik wil ook niet meer in haar voetstappen lopen, maar mezelf de kans geven mijn eigen weg te gaan, zoals zij dat trouwens ook gedaan heeft.

Prabhasa Dharma zenji en Jiun roshi in 1989

Ze heeft jou de namen Jiun Hogen gegeven, met de betekenis Wolk van mededogen – Oorspronkelijke dharma[3]. Wat betekenen die namen voor je?
Ik ben heel blij met die namen omdat ze voor mij duidelijk aangeven hoe mijn weg zich ontwikkelt. Door de naam Hogen, Oorspronkelijke dharma, voel ik de vrijheid om af te wijken van wat zij deed. De naam Jiun, Wolk van mededogen, past omdat ik merk dat ik in de manier waarop ik mensen begeleid, steeds meer vanuit mededogen, medeleven handel in plaats vanuit discipline en

[3] De Dharma is de leer van de Boeddha, met als tweede betekenis waarheid

strengheid. Ik raak er steeds meer van overtuigd dat wat ik generaliserend maar even het militaire zen of het Japanse zen noem, ongelooflijk cultuurgebonden is geweest en misschien nog steeds is. Toen ik twee of drie jaar meester was, toen Roshi dus al was overleden, heb ik een soort crisis gehad. Ik merkte steeds meer dat ik me niet goed voelde bij de stijl van strengheid en discipline waarin ik zelf getraind was. Ik vroeg me af of je discipline niet ook anders bij kunt brengen dan met de harde hand, wat losser, wat vriendelijker. Ik weet niet eens of dat per se meer bij me past, maar ik wilde het gewoon liever. Als er een boodschap is die het waard is om in de wereld te zetten, dan is het om open en aardig te zijn naar elkaar toe. Niet te zacht of te lief, maar gewoon, normaal, open met elkaar communiceren.

Elke meester is anders; jij spreekt in dat kader wel eens over het dharmakarakter van iemand. Wat zie je als jouw dharmakarakter?

Als we het toch over namen hebben: mijn eerste naam was Dharma Udaka, Water van de waarheid. Dat beeld vind ik nog steeds heel mooi: dat je als water stroomt, waarbij je soms wel hard tegen iets aan komt, als water tegen een steen, maar uiteindelijk stroomt het toch altijd weer verder. Ik weet niet of ik kan zeggen dat dat nu mijn karakter is, maar als een naam, zoals wel gezegd wordt, ook een opdracht aangeeft die je hebt in het leven, dan is dat een opdracht waar ik nog steeds heel veel affiniteit mee heb. Het vat samen hoe ik zou willen leven. Of dat dan ook mijn karakter is: dat hoop ik.

Over de vraag waar dit interview mee begon, namelijk wat nu eigenlijk een zenmeester is, heeft Jiun roshi uiteindelijk een prachtige toespraak gehouden in de dai-sesshin van april jl. Die komt in het volgende nummer van ZenLeven!

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

In 2015 publiceerde Maurits Hogo Dienske, één van de zenleraren van het Internationaal Zen Instituut, het boek 'Zwijgen over stilte. Spreken over zen.' Een zeer lezenswaardig boek waarin hij in heldere termen kernbegrippen uit de zenbeoefening beschrijft. We hebben gekozen om een gedeelte uit het boek in dit eerste nummer van ZenLeven te publiceren. Dit gedeelte gaat over niet-zelf. Het volledige boek kun je kopen op http://www.freemusketeers.nl/boek/8000/zwijgen-over-stilte-spreken-over-zen.

Maurits Hogo Dienske (1943) beoefent zen sinds 1980. Hij studeerde bij Prabhasa Dharma zenji, zij heeft hem in 1999 tot leraar van het Internationaal Zen Instituut benoemd.

Niet-zelf

Je kunt niet zonder meer zeggen: “Er bestaat een ik.” Je kunt ook niet zonder meer zeggen: “Er bestaat geen ik.” Dit is vreemd. Niet bestaan is de ontkenning van bestaan, dus als de uitspraak “er bestaat een ik” onwaar is, zou je verwachten dat de uitspraak “er bestaat geen ik” automatisch waar is. En zo is het niet. Bij paradoxen moet je altijd verder kijken dan de woorden alleen. De begrippen bestaan en niet bestaan vormen wel een tegenstelling, maar de redeneringen die erachter schuilen, spreken elkaar niet tegen. Ze worden alleen in verschillende contexten gebruikt.
De leer van de Boeddha wordt traditioneel verdeeld in wijsheid, ethiek en meditatie. Het is een verkorte weergave van het achtvoudige pad. Wijsheid omvat inzicht en innerlijke houding, ethiek omvat spreken, handelen en levensonderhoud, meditatie omvat inzet, aandachtontwikkeling en concentratie. Dit zijn drie contexten, en in elk van hen wordt het begrip “ik” op een andere manier besproken.
Ik herinner eraan dat het woord “ik” drie hoofdbetekenissen heeft: de aanduiding van alle verhalen die we over onszelf vertellen, de aanduiding van alle conditioneringen waaraan we gehecht zijn, en de aanduiding van onze aanwezigheid in het contact met de omgeving.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Meditatie

In zazen houd je je uitsluitend bezig met de directe ervaring en het afhankelijk ontstaan. Je voelt lichamelijke gewaarwordingen, maar niet "het lichaam." Je neemt gedachten waar, maar niet "het verstand." Je zet een begeerte in daden om, maar "een conditionering" is een abstractie.

Alle verhalen laat je achterwege (dat is moeilijk, maar daarover gaat het nu niet). Dus dit deel van het ik blijft tijdelijk buiten beeld. De bedoeling is niet dat je het bestaan ervan ontkent, maar dat je de grondslag ervan onderzoekt. Zijn het alleen maar verhalen of is er in de directe ervaring iets te vinden waar die verhalen over gaan? Naar mijn mening is zoiets in de vijf skandha's niet te vinden. De verhalen spelen zich louter op verbaal niveau af. Hiermee is niet gezegd dat ze onbelangrijk zijn, want heel ons sociale leven berust op die verhalen. Er is alleen maar mee gezegd dat er geen reden is om ons krampachtig aan die verhalen vast te klampen en het onderwerp ervan tot elke prijs te verdedigen.

Alle conditioneringen zet je niet in daden om (ook dat is moeilijk). Je reageert niet met begeerte en afkeer en kijkt wat er dan gebeurt. Dus ook dit deel van het ik blijft tijdelijk buiten beeld, niet om het bestaan ervan te ontkennen, want na afloop van zazen komt het meestal gewoon terug, maar om de gehechtheid aan dergelijke reactiepatronen te verzwakken.

De aandacht is gericht op de aanwezigheid in het contact met de omgeving. Dit deel van het ik is een directe ervaring. Maar daarmee is niet gezegd dat het bestaat. Integendeel, het wordt duidelijk dat het voortdurend verandert en dat je er geen gelijkblijvende identiteit aan toe kunt schrijven.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Ethiek

Meditatie is niets doen, ethiek is doen. Meditatie staat los van de sociale omgeving, ethiek staat midden in de sociale omgeving. Meditatie heet absoluut omdat het ik niet tegenover een ander staat, ethiek heet relatief omdat het ik altijd tegenover een ander staat. Meditatie heeft geen waardeoordelen, ethiek kan niet zonder waardeoordelen. In meditatie gebruik je het woord “ik” niet, in ethiek moet je kunnen zeggen: “Ik besef dat ik je pijn gedaan heb, en dat spijt me.”

Alle verhalen spelen een grote rol. Dit deel van het ik is concreet aanwezig. Verhalen gaan alleen niet over een geheimzinnige instantie binnen de vijf skandha’s, maar over de ene zichtbare mens die met de andere zichtbare mens praat. Ze berusten niet op een absolute waarheid, maar we beoordelen ze op eerlijkheid en controleerbaarheid. Ze bezitten geen onveranderlijke identiteit, maar we kunnen ze onder invloed van nieuwe inzichten wijzigen.

Alle conditioneringen spelen een grote rol. Ook dit deel van het ik is concreet aanwezig. Ze berusten alleen niet op een vaststaand karakter, maar worden herhaald onder invloed van een begeerte of een afkeer die je nu voelt, en wat je doet kun je ook anders doen. Je moet hun aanwezigheid accepteren, daar kun je niet omheen, maar je moet ook beoordelen hoe je ze in daden omzet, op grond van het voornemen zo min mogelijk lijden te veroorzaken. En je moet accepteren dat dit voornemen nog weinig ontwikkeld is en dat de macht der gewoonte vaak sterker blijkt te zijn.

De aandacht is gericht op je aanwezigheid in het contact met de omgeving, net als in meditatie, maar nu omvat het alle wezens die bij deze situatie betrokken zijn. Je directe ervaring bestaat uit de woorden die je hoort, en de lichaamstaal die je ziet, en daaruit moet je maar zien af te leiden wat je gespreksgenoot voelt. Je hebt herinneringen aan de manier waarop hij vroeger gereageerd heeft, en daaruit moet je proberen te begrijpen wat zijn belangen op dit ogenblik zijn. Dit deel van het ik kan niet alleen uit directe ervaring bestaan, maar is vermengd met gedachten over de andere wezens.

Wijsheid

Deze context bestaat deels uit kennis van het boeddhisme, bijvoorbeeld van de manier waarop de vijf skandha’s en het afhankelijk ontstaan duidelijk maken hoe je lijden kunt wegnemen, en deels uit de innerlijke houding die zich voorneemt voortaan zo min mogelijk lijden te veroorzaken en zo veel mogelijk lijden weg te nemen.

De leer van het niet-zelf behoort tot de wijsheid. Uit het bovenstaande blijkt dat deze leer niet gaat over het bestaan of niet bestaan van het ik. Bestaan en niet bestaan zijn statische begrippen, die het beeld van een onveranderlijke aanwezigheid of afwezigheid oproepen. Waar het daarentegen om gaat is de invloed die de drie hoofdonderdelen van het ik uitoefenen. Aan de ene kant is die invloed in de directe ervaring merkbaar, want je voelt bijvoorbeeld de onaangename indruk die iemand op je maakt. Aan de andere kant berust die invloed niet op een onveranderlijke identiteit, want door anders op die indruk te reageren, kun je de gebeurtenissen een heilzame wending geven.

In plaats van bestaand kun je beter het begrip werkelijk gebruiken. Een verschijnsel is werkelijk voor zover het een waarneembare uitwerking heeft, die in de directe ervaring voelbaar is en door afhankelijk ontstaan beschreven kan worden. Als je er bijvoorbeeld van overtuigd bent dat iemand je iets kwalijk neemt, kan die overtuiging onjuist zijn, terwijl ze wel werkelijk is, want ze beïnvloedt de manier waarop je met die persoon omgaat. Werkelijke verschijnselen zijn vergankelijk, want ze

komen en gaan volgens afhankelijk ontstaan en ze zullen veranderen wanneer de omstandigheden veranderen. Als je inziet dat je je vergist hebt en dat die persoon je helemaal niets kwalijk neemt, verandert je houding. Werkelijke verschijnselen berusten dus niet op een onveranderlijke identiteit.
Je kunt nog een stap verder gaan. De werkelijkheid bestaat in de eerste plaats uit vergankelijke gebeurtenissen die volgens afhankelijk ontstaan verlopen. Hun invloed overschrijdt moeiteloos de grenzen van ik en ander. Je hoort bijvoorbeeld de woorden van iemand en je wordt erdoor geraakt. Als je bewustzijn open is, vervagen de grenzen. Juist daarom is afhankelijk ontstaan een grondbegrip. We zijn gewend van het begrip individu uit te gaan alsof dat iets vanzelfsprekends is. Maar het meest concrete deel van ons ik is de aanwezigheid in het contact, en dat verandert voortdurend door invloeden die zich niets van de grenzen van een individu aantrekken. Niet individu is een grondbegrip, maar afhankelijk ontstaan. Het is wennen, en waarschijnlijk moet je even slikken omdat je bang bent dat je van iets wezenlijks beroofd wordt, maar in feite geeft het een bevrijdende openheid.

Nikolai Makarov, Museum der Stille in Berlijn

Conclusie

Je kunt niet zonder meer zeggen: “Er bestaat een ik.” Bestaan betekent hier statisch zijn. Het ik is niet statisch, omdat zijn drie onderdelen het afhankelijk ontstaan volgen en dus niet op een gelijkblijvende identiteit berusten. Deze redenering past in de context van meditatie en dient als aansporing om gehechtheid los te laten. Je kunt ook niet zonder meer zeggen: “Er bestaat geen ik.” Niet bestaan betekent hier niet werkelijk zijn. Het ik is werkelijk, omdat zijn drie onderdelen het afhankelijk ontstaan volgen en dus een waarneembare uitwerking hebben. Deze redenering past in de context van ethiek en dient als aansporing om zo min mogelijk lijden te veroorzaken.
Beide redeneringen spreken elkaar niet tegen. Ze benadrukken enkel verschillende aspecten van het afhankelijk ontstaan. Op deze manier beschreef Nagarjuna het afhankelijk ontstaan als een middenweg die de twee extremen bestaan en niet bestaan vermijdt.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Nieuwe zenmeester: Tetsue roshi

Op 5 mei 2016 heeft Jiun roshi, spiritueel leider van het International Zen Institute en van de Noorder Poort, dharmatransmissie gegeven aan Jishin osho, die daarmee de tweede zenmeester is geworden binnen onze school. Jiun roshi had die datum niet zomaar gekozen: het is de datum waarop zij zelf in 1999 door Prabhasa Dharma zenji tot zenmeester is benoemd. Dit jaar was 5 mei ook het begin van de jaarlijkse familie-sesshin onder leiding van Jishin osho. En tenslotte is het ook nog bevrijdingsdag.

De transmissie zelf was een privé-aangelegenheid tussen Jiun roshi en Jishin osho. Jishin ontving daarbij de nieuwe naam Tetsue (*Gezegend met Wijsheid*) en de titel roshi. De deelnemers aan de familie-sesshin waren vooraf wel op de hoogte gebracht, zodat de nieuwe zenmeester ontvangen werd met bloemen en liederen.

Tetsue roshi wordt begroet met bloemen

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Jiun roshi en Tetsue roshi

Tetsue roshi luister aandachtig naar het lied…

… dat voor haar wordt gezongen in de zendo

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Ama en Duraa, de oudste “kinderen” in de familiesesshin, zingen samen ook nog een lied

De beide roshi’s in de memorial room

Eén van vele felicitaties

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Hans Reddingius (geboren in 1930) raakte in de jaren zeventig van de vorige eeuw geboeid door de Japanse versvorm haiku. Hij is al veel jaren actief lid van de Haiku Kring Nederland, en was zeven jaar lang hoofdredacteur Nederland van het Nederlands-Vlaamse haikutijdschrift Vuursteen. Sinds 1998 beoefent hij Zen, onder meer in retraites op de Noorder Poort. Hij verzorgt voor ZenLeven een haikurubriek.

Voorjaar

Pruimbloesemgeur, en –
plotseling gaat de zon op
over het bergpad.
Bashō (1644-1694) vertaling J. van Tooren

Volgens de haikukenner R.H. Blyth betekent dat 'plotseling' niet zozeer dat de zon plotseling opgaat, maar dat de dichter tegelijkertijd de geur van de pruimenbloesems en het licht van de opgaande zon op het bergpad ervaart. Het is een voorbeeld van wat vaak een 'haikumoment' wordt genoemd: een intense ervaring van iets waaruit een besef ontstaat van de 'ware aard' van de dingen. Geur, licht, landschap, dichter vallen met elkaar samen, om even later weer los van elkaar te komen zodat de dichter er iets van kan opschrijven. Als het goed is ervaart de lezer iets van wat er schuilt achter wat op het eerste gezicht een simpele beschrijving van een waarneming is.

Soga Sohaku (1730 – 1781); tak met pruimenbloesem

De haikutraditie kwam, evenals de Zentraditie, tot ons uit Japan. Zowel Zen als haiku zijn inmiddels aangepast aan Amerikaanse en Europese tradities en omstandigheden. Volgens velen hebben beide cultuurverschijnselen veel met elkaar te maken. De dichteres Gusta van Gulick bijvoorbeeld schreef haiku's en beoefende Zen, en vond dat haiku's alleen konden ontstaan vanuit de Zenbeoefening.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Een scherpe wind –
het voorjaarslicht blikkert
in akkervoren.

Hier is een eenheidsbeleving getoond in een contrast. Er is een scherpe wind, snijdend dus, koud en wat bedreigend misschien. De akker ligt klaar om zaad te ontvangen en het voorjaarslicht, licht dat nieuwe groei en bloei aankondigt, blikkert in de voren.

Tijdens retraites op de Noorder Poort ontstonden bij mij regelmatig haiku's, en dat was niet toevallig. Op een nacht werd ik een aantal keren wakker en dan keek ik telkens even door het raampje naar de hemel.

deze lentenacht
schoof hij traag door mijn raam
de halve maan

Hans Reddingius

R.H. Blyth, Haiku Volume 2 Spring. Hokuseido Press Tokyo 1981; J. van Tooren, Haiku een jonge maan, Meulenhoff, Amsterdam 1983; Gusta van Gulick, De maan van vandaag, Boekscout, Soest 2010; Hans Reddingius, Merel op de dakrand, 't schrijverke, Den Bosch 2010.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Zen en …

De meeste bezoekers komen naar de Noorder Poort voor onze zenprogramma's: weekends, vijfdaagse retraites en zevendaagse retraites. In die programma's ligt de nadruk op intensieve meditatie (zazen). Maar de Noorder Poort biedt ook programma's waarin het zitten in meditatie gecombineerd wordt met andere activiteiten. Drie daarvan willen we hier aan jullie voorstellen. Deze programma's zijn ook heel geschikt als kennismaking met de Noorder Poort.

Body & Mind weekend: een heldere geest in een wakker lichaam

Op elk moment van de dag kunnen we oefenen in helder aanwezig zijn, ook als we in bed liggen, in de rij staan, naar de trein lopen of gewoon zitten. In dit weekend kijken we hoe we in elke houding (liggen, staan, lopen, zitten) kunnen ontspannen en tegelijkertijd volkomen aandacht kunnen oefenen. Het lichaam en de adem zijn daarbij het uitgangspunt. Vanzelfsprekend doen we ook zazen. Het doel van het wakkere lichaam is immers de helderheid van de geest te ervaren en daar te verblijven. Ontspannen is daarbij het sleutelwoord.
Bij mooi weer oefenen we ook buiten, in de prachtige tuin van de Noorder Poort.

Begeleiding: Jolinda van Hoogdalem
Jolinda van Hoogdalem is sinds 1992 zenstudent van Jiun Hogen roshi en is in opleiding tot zenleraar. Daarnaast is zij docent taiji en qigong. Vanuit haar ervaring met meditatie en de ontspanningstechnieken van taiji en qigong ontwikkelde ze dit weekend.

Wanneer: 10 – 12 juni 2016
Begin: 19.30 uur, eind: 16.00 uur.
Kosten: € 135 (2p-kamer) of € 190 (1p kamer) all-in

Wandelretraite

Buiten op de stille heide liggen
grote stille stenen zich te wijden aan
een herfst vol ledigheid
(fragment uit het gedicht Zinnenschemer van Anneke Brassinga)

De Noorder Poort ligt in een prachtige omgeving met weilanden, heidevelden, meertjes, zandverstuivingen en hunebedden. In de wandelretraite staat een meditatieve beleving van deze natuur centraal.

's Morgens en 's avonds mediteren we in de zendo; overdag wandelen we. Er worden oefeningen aangereikt om tijdens de wandeling de aandacht ook echt bij het wandelen te houden: bij de bewegingen van het lichaam, bij de kleuren en vormen in de omgeving, bij de geluiden zoals de wind

in de bomen.
De twee dagwandelingen zijn ongeveer 15 kilometer lang. Het is mogelijk om de wandelingen in te korten en na de lunchpauze teruggebracht te worden naar de Noorder Poort.

Begeleiding: Marjolein Verboom en Myoko
Marjolein Verboom en Myoko oefenen allebei zen sinds 1990 en zijn beiden in opleiding tot zenleraar. Myoko woont als unsui op de Noorder Poort.

Wanneer: 11-14 oktober 2016
Begin: 19.30 uur, eind: na de lunch
Kosten: € 165 (2p-kamer) of € 215 (1p kamer) all-in

Studieweekend
In dit weekend ligt de nadruk in feite helemaal niet op studie, maar op uitwisseling over je zenpraktijk. Aan de hand van een tekst over een bepaald onderwerp (vorig jaar bijvoorbeeld was dat compassie) wordt onderzocht wat dat onderwerp voor je betekent en hoe je daar in het dagelijks leven mee omgaat. Begeleider Maurits Hogo Dienske slaagt er ieder jaar in om een sfeer te creëren van grote onderlinge betrokkenheid en vertrouwen, waardoor deelnemers de gelegenheid hebben diepgaand te onderzoeken hoe ze hun boeddhistische oefening in praktijk brengen.

Begeleiding
Maurits Hogo Dienske begon in 1980 met zen en studeerde 12 jaar bij Prabhasa Dharma zenji. In 1999, vlak voor haar sterven, heeft zij hem tot zenleraar benoemd. Hij begeleidt drie wekelijkse groepen en geeft sesshins op de Noorder Poort en in Duitsland. Bij wijze van zenkunst beoefent hij Chinese kalligrafie en sumi-e.

Wanneer: 14-16 oktober 2016
Begin: 19.30 uur, eind: 16:00
Kosten: € 135 (2p-kamer) of € 190 (1p kamer) all-in

Aanmelden voor deze programma's: np@zeninstitute.org of 0521-321204

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Twee bijzondere leraren komen naar de Noorder Poort

De Noorder Poort ontvangt dit jaar met trots twee bijzondere gastleraren. De eerste is zenpriester Angel Kyodo Williams, auteur van het veelgeprezen boek *Being Black: Zen and the Art of Living with Fearlessness and Grace.* Zij zal begin juli een weekend begeleiden. Kort daarna volgt een bezoek van zenmeester Ana María Schlüter Rodés, die in 2012 al een druk bezocht seminar gaf op de Noorder Poort. Ook zij begeleidt een weekendretraite.

Angel Kyodo Williams
(door Ciska Matthes)

In de VS is 'Reverend Angel' een van de weinige zwarte zenleraren. Ze spreekt graag over het belang van innerlijke zowel als maatschappelijke transformatie: die twee moeten wat haar betreft samengaan. "Zonder innerlijke verandering is er geen maatschappelijke verandering mogelijk. Maar zonder maatschappelijke verandering heeft innerlijke verandering geen betekenis."

'Being Black' geeft een toegankelijke uitleg van de Dharma en beschrijft levendig hoe zen de schrijfster ooit een uitweg bood uit haar emotionele pijn. Op het kussen leerde ze haar eigen lijden onder ogen te zien en te overstijgen en vond ze tegelijk een ruimte waar ras en afkomst geen rol meer spelen. Want *'Being Black'* beschrijft ook de uitdaging van 'zwart' zijn in de VS, wat betekent leven met angst, onzekerheid en twijfel aan jezelf. Reverend Angel betoogt dat zenbeoefening helpt om niet in woede over onrecht te blijven hangen, maar deze te transformeren in liefde en positieve actie.

Bij de lezing van Reverend Angel vorig jaar in Amsterdam Zuidoost (de Bijlmer), was meer dan de helft van het publiek gekleurd, wat voor een boeddhistische bijeenkomst bijzonder is. Wat een verrijking! Scherpzinnig en innemend tegelijk, en met veel humor, inspireert Reverend Angel steeds tot oprechte introspectie. Het weekend op de Noorder Poort zal gewijd zijn aan zazen, kinhin, yoga,

en ook kijken we uit naar haar inspirerende dharmatalks. De rode draad: *'no difference',* want alles is één, niets is gescheiden, laat je voorkeuren en meningen los; erken tegelijk, dat iedere ervaring uniek is; alles en iedereen verdient onze open aandacht en respect.

Data: 1-3 juli 2016.
Kosten: € 210. (Minimuminkomens: € 95)
Aanmelding: ciskazen@gmail.com
Meer info en het hele tourschema incl. lezingen:
www.hetoogvandeorkaan.nl/specialegasten
Zie ook www.angelkyodowilliams.com en www.27daysofchange.com

Ana María Schlüter Rodés
(door Modana Rouw, leerling van Ana María)

Ana Maria leidt een zencentrum in Spanje in de traditie van haar Japanse en Duitse leermeesters Harada roshi, Yasutani roshi, Yamada Koun roshi en Hugo Enomiya Lasalle SJ.

Haar residentie Zendo Betania werd gebouwd in 1986 op een berg in Guadalajara. Het is een lekenschool waar Soto en Rinzai samengaan.
Ze heeft veel gepubliceerd over zen en Christelijk geloof. Over haar laatste boek gaf ze in 2012 een seminar op de Noorder Poort, waarin ze ons in aanraking bracht met het gedachtengoed van Shinichi Hisamatsu (1889 - 1980) van de Kyoto-school.

Dit keer begeleidt ze een intensieve weekendsesshin in de stijl van de Noorder Poort, met zazen en gelegenheid voor individuele begeleiding (dokusan).

Voor mij is Ana Maria een leermeester die me leert mijn handen te openen en alleen maar te zitten, rechtop. Van harte wens ik jullie in de eerste plaats haar helderheid en eenvoud. Maar ook niet in de laatste plaats haar zachte stem die een ferm geluid laat horen. Als ik bij haar zit kan ik geen kant meer op.

Data : 22-24 juli 2016
Voertaal: Nederlands en Duits
Kosten: €135,- en € 190,- all-in voor resp. een 2- of 1-persoonskamer.
Aanmelding: Noorder Poort, np@zeninstitute.org of 0521-321204
Website: www.zendobetania.com (Spaanstalig)
Als u belangstelling heeft voor de tekst van de lezingen uit 2012 kunt u dit document aanvragen bij de Noorder Poort.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Deze rubriek portretteert aan de hand van vijf vaste vragen iemand die op de Noorder Poort of in één van de landelijke groepen mediteert. Dit keer René Kres, 32, ondernemer in duurzame energie, woont in Rotterdam, oefent zen sinds 1998.
De opzet is overgenomen van het blad Zensor, een uitgave van Zencentrum Amsterdam.

Het zenleven van René Kres

Wat bracht je er toe om zen te gaan oefenen?
De ouders van mijn beste vriend op de middelbare school hadden thuis een zendo en beoefenden ook Japanse bloemschikkunst. Ik was meteen gefascineerd. Via hen kwam ik op de Noorder Poort terecht, eerst alleen of met mijn vriend, later ook jaarlijks met andere leerlingen van mijn school (de Kees Boekeschool). Na de middelbare school ben ik zes jaar leerling geweest van een kung fu- meester en studeerde ik tegelijkertijd sinologie. Toen ik daar wegging (ik was toen 25) heb ik de zentraining weer opgepakt. Sinds een jaar of drie komt daar steeds meer diepgang in. Ik ga steeds serieuzer mediteren; ik zit nu ook thuis en doe intensieve retraites op de Noorder Poort.

Waar en bij wie mediteer je?
Ik zit in de wekelijkse groep in Rotterdam die is verbonden met de Noorder Poort, nu geleid door Maarten Vermeulen. Verder werk ik één weekend in de maand op de Noorder Poort als vrijwilliger in de moestuin. Dat is meteen ook een weekend stilte en zenoefening. Daarnaast probeer ik elk jaar twee dai-sesshins (zevendaagse retraites) te doen.

Wie (of wat) beschouw je als je leraren?
Ik beschouw Jiun roshi als mijn meester en doe ook alleen sesshins bij haar. Al leer ik natuurlijk ook van anderen, als ik op de Noorder Poort ben bijvoorbeeld van de bewoners. Maar zij zijn niet mijn leraren, dat is Jiun roshi.

Welk boeddhistisch begrip spreekt je het meest aan?
Ik heb daar verschillende antwoorden op. Ik ben in mijn meditatie nu aan het oefenen met de hartsoetra. Jarenlang heb ik die tekst steeds gereciteerd zonder er verder veel aandacht aan te besteden, maar opeens ging het leven. In zen trekt me verder vooral het stille, het woordloze, het mystieke. Plus het feit dat daar een concrete oefening aan is verbonden waarin zowel lichaam als geest belangrijk zijn. Daarnaast houd ik van de strenge vorm van zen. Voor mij is de Noorder Poort daardoor een plek waar ik serieus kan oefenen. Ik hoef niet in een kring met andere mensen spirituele liedjes te zingen: dat is heel gezellig, maar gezelligheid heb ik al genoeg in mijn leven.

Hoe ziet jouw zenleven er uit?

Ik probeer steeds meer te leven vanuit het Boeddhisme. Vooral het oefenen met compassie, voor mezelf én voor anderen, beïnvloedt echt mijn leven. In de meditatie probeer ik alles te verwelkomen wat er in me opkomt, zonder veroordeling. Dat vind ik een fijne manier van oefenen. En het heeft ook effect. Als ik bijvoorbeeld ruzie krijg met mijn vriendin, dan trek ik me nu als het ware even in mezelf terug om te onderzoeken wat ik nou eigenlijk voel, wat de oorsprong is. Die zou ik zonder meditatie niet op het spoor komen. Gevolg is dat ik niet zo snel in een neerwaartse spiraal van emoties terecht kom. Als het toch misgaat, treed ik ook dat met compassie tegemoet. Want het gaat ook wel eens mis; het blijft oefenen.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Het BeurZENfonds

Guan Yin, de verpersoonlijking van mededogen.
(China, 1100-1200, Rijksmuseum Amsterdam)

Het Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN) is de Nederlandse tak van onze internationale sangha. Tot een paar jaar geleden was de belangrijkste taak van het IZIN het organiseren van het jaarlijkse meditatieleidersweekend. Maar sinds kort is het IZIN wat actiever. Vorig jaar (2015) werd op de Noorder Poort een zeer succesvolle dag georganiseerd voor de leden van alle meditatiegroepen. Sinds kort is er een website: www.zen-izin.nl. En, voor dit stuk het allerbelangrijkste: er wordt een fonds opgezet waar mensen een beroep op kunnen doen die graag deel willen nemen aan programma's op de Noorder Poort maar die dat niet kunnen betalen. Daarmee gaat een binnen de sangha breed gedragen wens in vervulling.

Vanaf 1 juni kunnen aanvragen worden ingediend voor een beurs; zie voor details http://zen-izin.nl/beurzen-fonds/aanvragen/

Uiteraard heeft het fonds ook donoren nodig en dus doen we hierbij een beroep op alle sanghaleden die makkelijk een sesshin of een ander programma kunnen betalen: neem deze gelegenheid te baat om de Boeddhistische deugd van dana (vrijgevigheid) te beoefenen. Uw bijdrage is welkom op

rekeningnummer NL35INGB0004064660
tnv Stichting Internationaal Zen Instituut Nederland te Utrecht

Er is een aanvraag gedaan voor een ANBI-status voor het IZIN maar die is nog niet toegekend; op dit moment zijn giften dus nog niet aftrekbaar. Via de website van het IZIN houden we u op de hoogte!

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Voettocht voor een vreedzame samenleving

Het Dharmahuis in Leeuwarden organiseert van 15 tot en met 22 juli een voettocht voor een vreedzame samenleving. Het initiatief komt voort uit een bezorgdheid over gewelddadigheden die zich in de wereld afspelen. We geloven dat respect en dialoog voorwaarden zijn om vreedzaam met elkaar samen te leven. Tijdens de tocht bezinnen we ons daarop.

Onderweg nemen we afval dat we tegenkomen mee om het in een vuilnisbak te doen.

De route
We lopen over het Sint Jacobspad, dat begint in Sint Jacobiparochie. Het Sint Jacobspad is het begin van de Camino de Santiago, de pelgrimsroute naar Santiago de Compostella. Deze pelgrimsroute is ontstaan in de vroege Middeleeuwen. In die tijd was Europa een lappendeken van volkeren en talen, die de strijd met elkaar aangingen om landbouwgebieden, waarbij elk volk zich superieur achtte aan de andere stammen. Het keizerrijk van Karel de Grote was een eerste stap op de weg naar een verenigd Europa. Een van de middelen om de Europese eenheid en de verbroedering van volken en culturen te bevorderen was de pelgrimage naar Santiago de Compostella. Het heiligdom dat daar te vinden is, is genoemd naar en gebouwd op het graf van de apostel Jacobus. Overal in Europa bevinden zich nu nog Sint Jacobsstraten die één ding gemeen hebben: ze lopen allemaal in de richting van Santiago.

Het Friese deel van de route, het Jabikspaad, voert van Sint Jacobiparochie naar Hasselt (150 kilometer). Zie het routekaartje hieronder.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Praktische informatie

We beginnen dagelijks met een meditatie. Tijdens het lopen heeft ieder de gelegenheid om het thema ‘vreedzame samenleving’ in zich om te laten gaan. We overnachten op campings. Nadat we ons daar geïnstalleerd hebben is er gelegenheid om met elkaar te delen wat er in ons leeft. We oefenen daarbij aandachtig spreken en aandachtig luisteren. We bereiden onze eigen vegetarische maaltijd en sluiten de dag af met een meditatie.

Je hoeft overigens niet per se op de camping te overnachten; je kunt ook een bed & breakfast zoeken of zelfs, als we in de buurt van je woonplaats zijn, thuis slapen.

Je kunt één dag meelopen, enkele dagen of de hele week. We lopen tussen de 15 en 20 kilometer per dag. Als dat moeilijk is kun je de, voor een deel aangepaste, route fietsend afleggen.

De kosten van het kamperen en de maaltijden delen we met degenen die er gebruik van maken.

Oproep: We zoeken mensen die willen helpen met het vervoeren van bagage, het doen van boodschappen en het bereiden van de maaltijden.

Voor vragen en/of opgave kun je contact opnemen met het Dharmahuis: http://www.dharmahuis.nl/contact.html.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Tentoonstelling 'De Boeddha' in Leiden

Door Jacky Limvers

De toegenomen belangstelling in het Westen voor boeddhisme, meditatie en mindfulness heeft het Leidse Museum voor Volkenkunde ertoe geïnspireerd een tentoonstelling in te richten over de Boeddha. Zowel het leven van de Boeddha als de ontwikkeling van boeddhistische stromingen over de hele wereld zijn in het museum in beeld gebracht. Films, foto's, sculpturen, wandkleden en andere voorwerpen vormen met elkaar een levendig en divers geheel. De films hebben soms verrassende invalshoeken, waardoor er voor ieder wat nieuws te beleven valt. Er is ook een aantal prachtige boeddhabeelden te bekijken, uit de Leidse collectie en uit bruiklenen.
Het informatieve gehalte is hoog, maar zal niet iedereen iets nieuws vertellen. Voor wie begint zich te verdiepen in de ontwikkeling van het boeddhisme biedt de tentoonstelling een uitgebreid en aantrekkelijk overzicht.

Voor een rustige beleving: ga vroeg op de dag, want de tentoonstelling wordt druk bezocht. Bij de uitgang kun je je gehechtheid onderzoeken in de winkel met talloze (Westerse) boeddhistische parafernalia. De tentoonstelling is te zien tot en met 14 augustus 2016.

https://volkenkunde.nl/nl/de-boeddha

ZENLEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Rubriek: Cartoon van Marjita

Marjita is de boeddhistische naam van Marja Timmer. Ze is beeldend kunstenaar (zie www.marjatimmer.nl), ze tekent cartoons en werkt ook als kok op de Noorder Poort. Ze is beeldredacteur van ZenLeven.

ZENLEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

ZenLeven zoekt nog een redacteur

Heb je tijd en zin om mee te denken over de inhoud van ZenLeven en af en toe iets te schrijven? We zoeken een algemeen redacteur met ideeën en een vlotte pen die affiniteit heeft met de sangha. De redactie vergadert ongeveer twee keer per jaar en communiceert verder per mail.

Voor meer informatie of aanmelding: mail aan Myoko Sint via redactie@zenleven.nl.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 1
Voorjaar 2016

Colofon

De Noorder Poort publiceert twee keer per jaar het elektronische tijdschrift ZenLeven
Redactie: Hoofdredacteur en webmaster : Myoko Sint; Redacteur: Jacky Limvers; Beeldredacteur: Marjita Timmer; Eindredacteur: Auke Leistra; Vormgever: Frans Willemsen.
Reacties en kopij aan redactie@zenleven.nl. Inzenden kopij voor het volgende nummer: uiterlijk 15 september 2016.