ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

INHOUD

Leren omgaan met gedachten, gevoelens, emoties en pijn	2
Buigen voor Hakuin	7
Aankondiging: Zenleven Thuistrajecten	12
De landschapstuin	15
Haiku's: Winter en zo voort	19
Het zenleven van Cees de Wit	21
Gedicht Stilte	23
Hoe je je leven kunt verrijken	24
Varens gevraagd	27
Agenda Noorder Poort	28

Meld je aan voor de digitale versie op
www.tijdschrift.zenleven.nl/aanmelden

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Leren omgaan met gedachten, gevoelens, emoties en pijn

Toespraak van Jiun roshi op de eerste dag van een vijfdaagse zen-retraite, geredigeerd en enigszins ingekort door Myoko Sint

Het is vandaag de eerste dag van de go-sesshin. Go betekent vijf – dat zegt iets over het aantal dagen dat we hier bij elkaar zijn. Maar in de omschrijving van onze programma's staat ook dat de nadruk in een go-sesshin ligt op ademmeditatie, en op het leren omgaan met gedachten, gevoelens, emoties en pijn.

Je kunt op een heleboel manieren leren omgaan met gedachten, gevoelens, emoties en pijn. De ene helft van Nederland geeft therapie en de ander helft is in therapie. Of allebei. En natuurlijk helpt dat ook. Maar het is een andere weg. Ik durf te beweren dat de weg via meditatie nog meer aan de wortel van het geheel komt. Maar dan moeten we wel echt mediteren. Het schijnt dat we wel 90% van de dingen die we doen op de automatische piloot doen. Gelukkig dat die automatische piloot er is – we hebben die nodig bij veel aspecten van het leven. Maar het is niet gelukkig dat we hem inzetten bij *alle* aspecten van het leven. Als we niet oppassen, gebruiken we hem ook in onze zen-oefening. Dan leren we op de automatische piloot omgaan met onze gedachten, gevoelens, emoties en pijn. Of in zen-termen: dan is het de verwarde geest die zich bewust wordt van verwarring. Je zou ook kunnen zeggen: dan gebruiken we een lachspiegel om iets te zien. En wat we dan zien is vervormd. Dat kan best leuk zijn: soms moet je lachen om wat je ziet, soms moet je erom huilen. Maar verander je er ook door? Weinig kans.

En ik denk toch dat je hier bent omdat je op een of andere manier wilt veranderen. Zelfs als je zegt "ik wil een weekje rust", dan nog denk ik dat je die rust wilt omdat je anders wilt zijn. Je bent niet tevreden over wie je bent. Dus dat is de inzet. We willen iets veranderen. En het grote geluk is dat dat kan, omdat we eigenlijk in principe één grote verandering zijn. Maar het kan niet zolang we met de verkeerde blik kijken. Meditatie is nodig om het onszelf mogelijk te maken anders waar te nemen, ons anders bewust te worden. Dat wat zich bewust wordt, dat wat kijkt, is dat helder, is het wakker? Of zit het gewoon in dat bewustzijn van die automatische piloot? Zolang dat het geval is zal er niet veel veranderen.

Daarom gaan dus we mediteren. We gebruiken de meditatie om ons in een helder en alert bewustzijn te brengen. We gebruiken de meditatie om niet te weten. Want een kenmerk van het verwarde bewustzijn is dat dat denkt het allemaal al te weten. Dus we brengen onszelf eerst helemaal in het gebied van het niet-weten. In dat gebied is alles mogelijk. Meditatie is daar een supermiddel voor. In zen gebruiken we vooral de oefening waarbij we ons op één punt richten. Daarmee stimuleer je wat ik noem het actieve bewustzijn. Dat wil zeggen dat je je niet alleen maar gewoon bewust wordt van wat er is, je stuurt ook een beetje de inhoud van je geest. Als je merkt dat je eigenlijk weer in die automatische piloot zit,

haal je jezelf onmiddellijk terug naar dat ene punt. Want zodra je ook maar iets weet, beperk je jezelf.

Cartoon Shinyo Timmer (zie ook www.ardantimmer.nl)

Als we loopmeditatie doen – het is loopmeditátie, niet gewoon maar wandelen – en je merkt dat je niet eens meer weet dat je loopt, maar je ziet een vogeltje en je bent ineens helemaal in Artis beland, dan breng je jezelf terug naar dat lopen. Zo stuur jij de inhoud. Dat is ook het enige wat het betekent om meester te zijn. Te kunnen sturen. Het klinkt misschien heel aangenaam, en heel luxe, om altijd door iemand gereden te worden, om een chauffeur te hebben, maar het is niet altijd handig in het leven. Dus ga je zelf aan het stuur zitten. Steeds weer haal je jezelf terug. Daarom is meditatie, zeker in die eerste dagen, ook hard werken. Als je dat niet doet, zit je misschien te dromen, misschien sta je op met een heel goed gevoel, je voelt je fantastisch, maar dat goede gevoel is ook ontstaan in dat verwarde bewustzijn. Is dat te vertrouwen? Nee, helemaal niet.

Daarom gaan we aan het werk. Let's go, zei iemand gisteren. Let's do it. We moeten het doen. Dus voordat je je met allerlei mooie dingen gaat bezighouden of grootse projecten gaat aanpakken van ik ga deze sesshin gebruiken om… niet doen, in elk geval niet nu. Verdwijn in het niet-weten. Dat is de goede voedingsbodem.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Ik stel voor dat je in zazen de adem gebruikt. Dat is die ademmeditatie. Als je merkt dat je best nog wel heel actief bent, dat je nog heel veel aan het denken bent over thuis en ook hier over die Noorder Poort : wat een rare plaats, gekke rituelen allemaal en weet ik veel wat, idioot dat ze hier groene kussens hebben, dat hoort toch zwart te zijn… ga naar die adem. Je wilt weg van alle energie die nog in dat hoofd zit, dus ga naar de adem in je buik. Beter gezegd, richt je op de beweging van die buik, die direct gekoppeld is aan de adem (want de adem zelf zit natuurlijk niet in je buik). Zeg eventueel als je inademt "in" en als je uitademt "uit". Zorg dat je erbij blijft. Zorg dat je helemaal midden in die adem komt te zitten.

Hoe meer je in het midden van die adem zit en daarmee in zekere zin in het midden van het zelf, hoe groter je gaat worden. Je wordt grenzeloos. En dat moeten we hebben. Want als je grenzeloos wordt, is er geen ik en geen ander meer en dan is de hele basis van de verwarring verdwenen. Verwarring ontstaat alleen op basis van het idee van ik en ander. Of het nou ik en een gedachte is of ik en mijn buurman, dat maakt niet uit. Dus ga helemaal in die adem zitten. Breng jezelf steeds weer terug naar alleen maar in… uit. Op een gegeven moment valt dat misschien ook wel weg en zit je alleen nog maar in die beweging van de adem.

We gaan niet iets proberen. We proberen helemaal niets. We doen. We doen ongelooflijk veel. Namelijk onszelf steeds weer terugbrengen naar dat veld van niet-weten door helemaal in onze adem te gaan zitten. En we zitten niet alleen, we doen ook loopmeditatie en nog een heleboel andere dingen op een dag. Dus blijf daar ook dóén: houd jezelf bij de les. Blijf erbij.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Actief bewustzijn. Weet wat je doet. Weet hoe je je theekopje oppakt, hoe je het wegzet, hoe je drinkt, hoe je loopt, hoe je eet, hoe je kijkt, hoe je gezicht is. Prabhasa Dharma roshi zei altijd: 's avonds als je naar bed gaat is het laatste wat je doet: weten dat je daar ligt. En als je 's morgens wakker wordt, is het eerste: weten hoe je daar ligt. Met een helder bewustzijn. En je zult zien, dat je in de loop van het mediteren, in de loop van deze dagen, steeds helderder wordt in dat bewustzijn. En dat die verwarring, die automatische piloot, een beetje verdwijnt. Maar alleen als jij hard werkt.

En natuurlijk, vandaag en morgen zul je ook nog heel moe zijn. Nou, dan geef je jezelf af en toe een zazennetje cadeau. Oké, deze zazen mag ik even heerlijk in die automatische piloot verdwijnen. Van sommige zazen weet je al aan het begin dat het gewoon niet anders kan. Je hebt niet de energie om jezelf erbij te houden. Dan zeg je: oké, ik ga niet vechten. Ik laat me verrassen door wat er gebeurt. Het zou heel goed kunnen dat als het belletje aan het eind van zo'n periode klinkt, je ineens ontdekt dat je ontzettend wakker hebt gezeten. Hoe dat kan? Nou, doordat je niet bent gaan vechten. Doordat je jezelf even wat ruimte hebt gegeven. Dat is ook best iets heel moeilijks in de zen-oefening. Aan de ene kant zeggen we: houd jezelf erbij, doe het, heb die discipline, maar aan de andere kant moet je soms ook een beetje… laten we maar zeggen, aardig zijn. Ook dat leer je, door steeds meer in dat heldere bewustzijn te zitten.

Een grote hulp om in de dagelijkse activiteiten, vooral ook hier, jezelf erbij te houden, is door te proberen alles zo stil mogelijk te doen. Als een dief. Je doet je dingen en niemand mag het in de gaten hebben. Je hebt dat vast wel eens in films gezien, dieven die een kluis proberen open te breken. Die zijn ongelooflijk geconcentreerd en bewust aanwezig. Ze proberen het zo stil mogelijk te doen. Prabhasa Dharma roshi gaf voor in de zendo altijd deze aanwijzing: als je dan toch moet bewegen, doe het als een dief. Niemand mag het in de gaten hebben. Je bent je helemaal bewust van wat voor kleren je aanhebt en wat voor herrie die maken als je beweegt. Maar toch probeer je het onhoorbaar te doen. Je beweegt heel langzaam, en je bent er met je volle aandacht bij. En dan zit je eigenlijk al in dat niet-weten. Want zodra iets in je gaat weten, gaat het mis. Dan krijg je dat idee van "o, als mijn buurman er nou maar geen last van heeft", en ja hoor, meteen beweeg je te snel. Je moet als het ware helemaal verdrinken in dat wat je doet. Je hele wezen is alleen maar dat. Heel eenvoudig. Als je nu gewoon begint met te zeggen: "Oké, ik ga inderdaad proberen alles wat ik doe zo stil mogelijk te doen, ook op mijn kamer", dan zul je zien dat je vanzelf op de goede weg komt.

Een goede dag.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Buigen voor Hakuin

door Jolinda Daishin van Hoogdalem

Al vrij snel op mijn zenpad stuitte ik op meester Hakuin, een Japanse zenmeester die leefde van 1685 tot 1768. In 1990 kocht ik A First Zen Reader van Trevor Legget en daarin werd ik gegrepen door Hakuin's Gedicht over meditatie. Het begint zo:

Alle wezens zijn van begin af aan boeddha's.
Het is zoals water en ijs:
Zonder water geen ijs;
Zonder levende wezens geen boeddha's.

Ik was meteen nieuwsgierig naar de zenmeester die dat verkondigde. Meester Hakuin leefde in de tijd dat zen vooral een aristocratische aangelegenheid was. Hijzelf was echter wars van uiterlijk vertoon en maakte geen onderscheid tussen rijk of arm. Een groot deel van zijn leven woonde hij in een eenvoudig stadje aan de voet van de berg Fuji, ver van het hofleven in Kyoto. Daar gaf hij zen zijn Japanse gezicht. Dus daar wilden we zeker naartoe, nu we naar Japan gingen.

Om te wennen aan het Japanse leven bleven we een paar dagen in Kamakura, de vroegere keizerlijke hoofdstad. Ik was over alles even opgetogen en opgewonden: dampende noedelsoep eten in een piepklein restaurantje, karpers voeren in de tempelvijver, lunchen met zeven verschillende gerechten, dertig soorten tofu in de supermarkt. In een van de grote zentempels in Kamakura luisterden we naar de regen die naar beneden gutste, waarna we door een dampend bos liepen vol kwinkelerende vogeltjes en zoet stinkende vruchten van de ginkgoboom. En nu zijn we op weg naar Mishima om van daaruit Hara te bezoeken, de geboorteplaats van Hakuin.

Hara ligt aan de kust, net onder de rook van Mishima, een stad met meer dan een miljoen inwoners. Het vissersdorp ligt aan de Tokaido, de grote handelsroute die Tokyo met Kyoto verbindt. Ik stel me voor hoe het in de tijd van Hakuin moet zijn geweest. Er was altijd wat te beleven, vertelt Hakuin in zijn biografie Wilde klimop. Zijn vader runde een herberg, dus hij zag allerlei soorten gasten komen en gaan: muzikanten, kooplui, kermisklanten, voorname lieden en natuurlijk ook monniken. Later trok de monnik Hakuin zelf te voet door Japan, slapend waar hij onderdak kreeg – soms was dat onder de blote hemel.

Met een Japans blaadje over meester Hakuin, vertaald door Google translate, hopen we zijn tempel te kunnen vinden. Shōin-ji ligt nog steeds wat achteraf, aan het eind van een smal straatje, net voorbij Hakuins ouderlijk huis. Er is rust en ruimte. Links van de poort staat een grote tempelklok – precies zoals het klokje dat wij altijd slaan in de Noorder Poort voor we naar sanzen rennen, maar dan in reuzenformaat. Elk tempelcomplex telt meerdere gebouwen. Recht voor ons ligt de hoofdtempel. Boven de ingang hangt een kalligrafie in stevige karakters. Helaas kan ik ze niet lezen, maar de kracht en dynamiek van de penseelstreken verraden een geoefende hand. Van Hakuin? We turen naar binnen. De kaarsen van het hoofdaltaar belichten net voldoende de versleten tatami en de verkleurde geborduurde randen rond de rolschilderingen. Een gigantische, dikbuikige mokugyo en een klankschaal zo groot dat er een kind van zes in zou passen, staan naast een zabuton. Een dunne balk belet ons subtiel de toegang, iets wat we natuurlijk respecteren, al zou ik heel graag op die dikke houten vis slaan om hem zijn klanken te horen uitspuwen.

Links naast de hoofdtempel ligt de zendo, een forse hal die aan vijftig monniken plaats zou kunnen bieden. De kaihan is ruw met een holte van versplinterd hout. Ook hier zijn de tatami versleten. Er hangt een intense stilte, die nog eens versterkt wordt door tjirpende krekels buiten. Het is er koel, aangenaam. Vooraan bij een kussen en mat liggen kleppers en een inkin naast een soetraboekje. Een stilleven.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Zendo van Shoinji

Ik durf niet zo goed verder naar binnen te gaan en loop weer terug naar het erf. Verblind door het zonlicht lopen we naar de nieuwe zendo, die duidelijk van recente datum is. Het ruikt nog naar vers hout. Binnen zitten werklui en een vrouw wat te eten. Ze begroeten ons vriendelijk en wij groeten en buigen terug. We krijgen een foldertje – aan de plaatjes te zien over de tempel en over Hakuin, maar helaas helemaal in het Japans. De vrouw gebaart ons haar te volgen. We lopen mee terug naar de oude zendo. Op kousenvoeten volgen we haar dit keer tot achterin. Ze gebaart naar een donkere nis met een trappetje die we eerst over het hoofd hadden gezien. Ze dringt aan er naar binnen te gaan. Plots sta ik oog in oog met een levensgroot beeld van Hakuin: een stuurs gezicht met uitpuilende ogen, een blik die dwars door je heen kijkt. Ik val prompt op mijn knieën en maak een diepe buiging. Ik blijf een tijdje in seiza naar hem staren. Tranen wellen op uit mijn binnenste. Ik ben sprakeloos. Het beeld blaast me volledig van de sokken. Die norse, doordringende blik maakt duidelijk dat Hakuin een strenge leraar was voor zijn studenten. ‘Wee je gebeente als je niet oefent’, lijkt hij te zeggen. Uiteindelijk maak ik me los en loop langzaam weer naar buiten.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Beeld van Hakuin

Achter de tempel ligt de tuin met een begraafplaats voor de monniken. Nergens een naam. De stenen van de monniken en abt hebben allemaal dezelfde vorm. De grafstenen van de leken hebben wel een naam. Naast het kerkhof liggen de privévertrekken van de abt, en ik neem aan vroeger van Hakuin. Twee reusachtige stenen liggen tussen struiken, een paadje en enkele kleine tempeltjes, als eilandjes in een oceaan. Dit is geen traditionele droge zentuin, maar je voelt dat dit schijnbaar nonchalante patroon het hele universum omvat. De twee grote stenen heeft Hakuin ooit cadeau gekregen van een bevriende koopman en hij was er bijzonder mee in zijn nopjes, weet ik uit zijn biografie.

Hakuin heeft deze tempel onder zijn hoede genomen op verzoek van zijn vader. Het was toen een bouwval met twee bewoners: de kok en de kat Nansen. Hij is er niet meer weggegaan, ook niet toen de berg Fuji naar alle kanten vuur spuwde. Om hem heen vluchtte iedereen naar Mishima, Hakuin bleef. Hij bleef ook toen bijna al zijn monniken stierven van de honger in de jaren van hongersnood die erop volgden. Later groeide zijn faam en stroomden de monniken en bezoekers toe. Maar Hakuin hield de tempel simpel. Hij bedacht er zijn beroemde koan, die alle zenstudenten wel een keer in de schoot geworpen krijgen: wat is het geluid van één hand? Hij moedigde leken aan om zen te beoefenen en verleende hun inka, transmissie, iets wat zeer ongewoon was in die tijd. Hij onderwees jong en oud, man en vrouw. Hij zag niet in waarom vrouwen niet in staat zouden zijn tot verlichting. Zodoende telde zijn lekenschare ook een flink aantal dames. Ook dat was hoogst ongebruikelijk in die tijd. Uiteindelijk benoemde Hakuin twee monniken tot zijn opvolgers, of

liever gezegd: hij moest hen meerdere malen smeken zijn zenlijn voort te zetten. De een bleef in Hara. De ander ging akkoord op voorwaarde dat hij een eigen klooster kreeg in Mishima.

De kaihan, de houten plank waarop bij zonsopgang en zonsondergang geslagen wordt

Als we teruglopen naar het voorerf zien we nieuw bezoek: twee oude Japanse dametjes die we buigend begroeten met 'ohayo gozaimas' (goedemorgen). Met handen en voeten komen we erachter dat we alle drie zenstudenten zijn. Rinzai? Hai, ja, Rinzai. Koan? Hai, ja, koan. We klappen 'geluidloos' in onze handen en lachen uitbundig. Zij zijn net als ik op pelgrimage en nog helemaal onder de indruk van hun bezoek aan de houten meester Hakuin. We verzinnen gauw wat cadeautjes om uit te wisselen, iets waar Japanners dol op zijn. Ik neem met een buiging een kartonnetje frisdrank in ontvangst en geef hun mijn Japanse folder. Ik glip nog een keer naar binnen om een laatste blik te werpen op meester Hakuin. Ik vind hem al minder streng. Er gaat ook een groot mededogen van hem uit. Ik voel me zo innig dankbaar en zo licht en blij. Alle wezens zijn van begin af aan Boeddha. Zo simpel, zo gewoon.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Vooraankondiging: ZenLeven Thuistrajecten

Zen-training geeft heel veel (en dat levenslang!), maar vraagt ook veel van je. Zittend op je kussen kom je van alles tegen: niet alleen diepe rust en vreugde, maar ook verveling, tegenzin, pijn... en je móét er wel naar kijken, want je zit stil en kunt niet even de tv aanzetten of op je telefoon kijken. Ook als je niet op je kussen zit, begin je dingen van jezelf te zien die je eerder niet onder ogen zag en waar je niet altijd zo blij mee bent. Daar komt de drukte van alledag nog bij: kinderen, werk, volle agenda... Dat maakt dat de zen-training soms moeilijk vol te houden is, terwijl je mogelijkheden om op de Noorder Poort te trainen vaak beperkt zijn. Toch is het vaste besluit om door te gaan essentieel.

Ter ondersteuning van dat besluit gaat de Noorder Poort vanaf oktober dit jaar drie zogenaamde *thuistrajecten* aanbieden: een *aanvangstraject* van 18 maanden voor mensen die nog weinig of geen ervaring hebben met zen en graag serieus willen onderzoeken of dat de weg is die ze willen gaan, een *verdiepingstraject* van 24 maanden voor mensen die al een tijdje zen beoefenen en hun beoefening willen intensiveren, en een *doorgaand traject* van een jaar dat voortbouwt op het tweede en dat steeds met een jaar verlengd kan worden.

Door de verbinding die je binnen zo'n traject aangaat met leraren en met andere deelnemers, word je gestimuleerd om in elk geval voor een bepaalde tijd deze weg te gaan.
Een groot deel van de training vindt plaats in de thuissituatie en wordt ondersteund door regelmatig contact met een vaste begeleider (een leraar van onze school, gekozen in samenspraak met de deelnemer). Een ander deel vindt plaats op de Noorder Poort door deelname aan bepaalde reguliere zen-programma's. De verdiepingstrajecten bevatten daarnaast ook nog jaarlijkse begeleidingsbijeenkomsten speciaal voor deelnemers aan het traject.

Binnen elk traject wordt een reeks van oefeningen aangeboden die geschikt zijn voor het dagelijks leven.

De training zal zich richten op de volgende aandachtsgebieden:

1. Realisatie en manifestatie van het Boeddha-zelf
2. Eénmaking van lichaam-adem-geest
3. Dienstbaarheid en dankbaarheid
4. Werk en levensonderhoud
5. Studie en rituelen
6. Spreken, handelen, denken, willen
7. Niet-weten, niet-doen

Deze aandachtsgebieden zijn gebaseerd op een samenvoeging en hergroepering van het Edele Achtvoudige Pad en de vijf aandachtsgebieden voor de training van een unsui, een zen-monnik, zoals beschreven door D.T. Suzuki in zijn boek *The Training of the Zen Buddhist Monk*.

De stappen van het Achtvoudige Pad, dat tot de Vierde Edele Waarheid behoort, zijn: juist begrip, juist denken, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juiste opmerkzaamheid en juiste concentratie/meditatie.

De vijf aandachtsgebieden die Suzuki noemt zijn: een leven in nederigheid, een leven van werk, een leven in dienstbaarheid, een leven van gebed en dankbaarheid, en een leven van meditatie.

Momenteel werkt Jiun roshi aan de precieze invulling van de trajecten. Het plan is om ze uiterlijk eind juli volledig uitgewerkt te hebben.

Wie interesse heeft, kan dat vast melden bij het secretariaat van de Noorder Poort: 0521-321204 of np@zeninstitute.org.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

De landschapstuin

Toen de Noorder Poort in 1996 openging, bestond het terrein uit slechts een halve hectare. In de loop der jaren is grond rond dit erf aangekocht. Een groep bevlogen vrijwilligers, de Kring Landschapstuin, heeft een plan gemaakt voor de ontwikkeling van dit land en in 2014 is begonnen met de realisatie. Leonhard Schrofer, de projectleider, vertelt over het plan en de huidige stand van zaken.

Figuur: Luchtfoto van Noorder Poort met poelen en paden (bron: www.planviewer.nl)

Uitgangspunten van het plan

Op de Noorder Poort staat de zen beoefening centraal. Ook een landschapstuin moet dus helpen om stil te kunnen worden, om in contact te kunnen komen met je boeddhanatuur of 'je ware zelf'. Stilte was dus een belangrijk uitgangspunt. Dat leidde tot een keuze voor de aanleg van paden voor loopmeditatie en van stilteplekken om zitmeditatie te kunnen doen bij nieuw te graven poelen, bomen en andere bijzondere locaties. Een tweede belangrijk uitgangspunt was een landschap te creëren met de hoogst mogelijke natuurwaarden en dat is natuur die is aangepast aan de Drentse omstandigheden. Een natuur die een ontwikkeling kent van ruim 10.000 jaar; vanaf de laatste IJstijd tot heden. Een Japanse of Aziatische tuin is prachtig, maar laat echte natuur maar in beperkte mate toe.

Realisatie

In 2014 zijn de verharde paden voor de loopmeditatie aangelegd, zijn er zes poelen gegraven en is de basis gelegd voor de nieuwe parkeerplaats. Sindsdien vordert de aanleg in kleinere stappen. Er zijn struiken en bomen geplant, in brede stroken en langs grenssloten. Er is een wildakker gerealiseerd. Dit voorjaar wordt de parkeerplaats in het groen gezet. Linden,

eiken, berken, esdoorns, rozen en nog veel meer bomen en struiken zullen de huidige kale stenige vlakte op den duur omvormen tot een groene, schaduwrijke oase.
Het plan van de Kring Landschapstuin bevat nog veel meer. De aanleg vordert, zoals gezegd, in kleine stappen; de financiële middelen zijn immers beperkt en afhankelijk van donateurs en fundraisingacties.

Kinhin-pad naar boom

Beheer
Na aanleg volgt altijd beheer. En beheren is niet zo maar wat doen. Het betekent goed kijken naar hoe een en ander zich ontwikkelt, om dan bij te sturen naar de gewenste doelen of eindbeelden.

De randen van de kinhinpaden worden regelmatig gemaaid, waarbij het maaisel wordt afgevoerd en de ontwikkeling naar bloemrijke grasstroken gestimuleerd. Rondom de poelen worden zaailingen van wilg, zwarte els en zomereik verwijderd, zodat de poelen niet dichtgroeien. Te veel schaduw is bovendien nadelig voor het uitkomen van eieren van kikkers en salamanders.
De aangeplante struiken en bomen moeten worden bijgehouden om te voorkomen dat ze niet overwoekerd raken.
Het begrazingsbeheer met schapen door de schapenboer Hendrie wordt voortgezet, evenals hooiwinning, met in het noordelijk deel van de landschapstuin als doel schraal bloemrijk grasland te ontwikkelen. In het zuidelijk deel willen we juist voedselrijk grasland, voor een

rijk bodemleven ten behoeve van de vogels en wellicht ooit de das. Dat bereiken we door het opbrengen van stalmest.
Ook planten die snel gaan woekeren, zoals ridderzuring en akkerdistel, worden plaatselijk verwijderd. Punt van zorg is de ontwikkeling van pitrus. Zware machines hebben tijdens de aanleg van de poelen en de paden plaatselijk de bodem zodanig verdicht dat pitrus zich is gaan uitbreiden. Andere soorten krijgen daar dan geen kans meer.

Natuur
En hoe staat het nu, krap drie jaar na de aanleg van poelen en paden, met de natuur?
Er broeden steeds meer vogels op het terrein. Naast veel voorkomende soorten als vinken, mezen, roodborstjes en winterkoninkjes ook geelgorzen, spotvogels en roodborsttapuiten. Daarnaast zijn 'gasten' als ooievaar, buizerd, bosuil, kwartelkoning, puttertje en witgatje spannende soorten. Ook een nest met scholeksters is al eens bij ons grootgebracht. De graslanden, wildakker en de nieuw aangelegde struwelen en poelen vormen een belangrijk foerageergebied voor al deze vogels.

Spotvogel en roodborsttapuit (bron: www.birdphoto.nl, © J. Schwiebbe)

In de poelen verschijnen groene en bruine kikkers en in de nabije toekomst zijn zeker ook een aantal salamandersoorten en de ringslang te verwachten. Van de zoogdieren is de mol al ruimschoots aanwezig en ook reeën laten zich bijna dagelijks zien. Het afgelopen jaar werden ook in drie hazenlegers jonge hazen grootgebracht.
Vlinders komen af op de bloemen in de wildakker, en libellen zijn te vinden bij de poelen.

Op de Noorder Poort worden zo'n 150 plantensoorten aangetroffen. Door de voortgaande verschraling nemen de grassen af en de kruiden toe. Opvallende verschijningen zijn de geelbloeiende leeuwentand, de duizenden paardenbloemen in de vroege lente en de lilabloeiende pinksterbloem iets later. Echt zeldzame planten zijn er nog niet, maar zullen met het nu gevoerde beheer zeker verschijnen.

Tot slot

De paden voor loopmeditatie, de poelen en de stilteplekken zijn een groot succes. Bij iedere retraite, ook als het weer iets minder is, lopen de deelnemers over het land. Ze zien de grassen of de schapen, de bloemen of de kale grond, ze voelen de wind, horen de vogels en het geruis van de bladeren en worden regelmatig verrast door een haas of een ree. Bij mooi weer zitten ze in de pauzes bij de poelen, op de stilteplekken of gewoon langs de oever. Het meditatief werken in de tuin is een geliefd onderdeel van het dagelijks werk en tijdens de retraites. De landschapstuin is volop in ontwikkeling. Zo blijft het voor onze beheerder Ajit Peters, ondersteund door de leden van de Kring Landschapstuin, steeds weer een uitdaging om er iets heel moois van te maken. Ga maar eens kijken en laat je verrassen.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

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.*

Winter en zo voort

Met de wind komen
verdorde blaren aanvliegen;
genoeg voor een vuur.
Ryokan/Van Tooren

Ryokan (Yamamoto Eizo, 1759-1831) was zenmonnik, priester, kalligraaf en dichter. Hij leidde een weliswaar niet erg ingetogen, maar sober leven. Het was winter, er blies een koude wind, maar met diezelfde wind kwam een hele berg dorre bladeren waar hij een vuur van kon stoken om zich te warmen. Een andere vertaling:

Genoeg voor een vuurtje
zijn de gevallen blaren,
gebracht door de wind.
Ryokan/F.Vos

In deze versie wordt gesuggereerd dat de wind die bladeren heeft *gebracht*, genoeg om een vuur te maken. Niet alleen de kou, ook de bladeren voor een vuur brengt de wind. Hoe dan ook, deze dichter neemt de dingen zoals ze zijn en is dankbaar voor wat comfort als hem dat geboden wordt.

Vaak wordt gezegd dat haiku natuurpoëzie is. Nu weet ik niet zo precies wat daarmee bedoeld wordt. Het is me wel duidelijk dat wat 'natuur' ook zijn mag, de seizoenen met hun regen, wind, sneeuw, zon, ijs en hitte er zeker bij horen. Geen wonder dat seizoenen vaak genoemd of aangeduid worden in haiku.
Inge Lievaart (1917-2012) was een dichteres met een protestants-christelijke achtergrond. Voor zover ik weet 'deed' ze niet aan zen – maar haar poëzie is zeker mystiek-religieus. En kun je de volgende haiku niet meteen als een zenhaiku lezen?

Leeg nu het landschap
in de leeggewaaide boom
leeg het vogelnest
Inge Lievaart

Die vijf skandha's [1] nietwaar … ach, laat die abstracties toch zitten! Kijk naar dat landschap, wat ermee gebeurde, wat voor mogelijkheden het biedt…
Maar als je dit leest is de winter alweer voorbij, want aldoor verandert er weer iets. Niet altijd voor alles en iedereen leuk, maar daar is niks aan te doen. Vermoedelijk leef ik nog als je dit leest, maar misschien ook niet.

dooi
alle ijspegels
huilen
Max Verhart

O ja, die lettergrepen … daarover misschien later eens.

Haiku's afkomstig uit: (1)Haiku *Een jonge maan.* Japanse haiku van de vijftiende eeuw tot heden, Keuze, inleiding en vertaling door J. van Tooren. Meulenhoff, Amsterdam 1973; (2)*Een nieuwe vijver*. Gedichten van de excentrieke zenpriester Ryokan (1759-1831), vertaald en toegelicht door Frits Vos. Meulenhoff, Amsterdam 1996; (3)Inge Lievaart, *De binnenkant van het zien*. Haiku. Kok, Kampen 2007; (4)Max Verhart, *geen woord teveel / not a word too much*. Radijs 21, Marginale Uitgeverij 't Hoge Woord, Bakhuizen 2000

[1]Skandha's: de samenstellende elementen van het zelf. Ze worden hier genoemd omdat in de hart-soetra, een heel belangrijke tekst in zen, gezegd wordt dat de skandha's leeg zijn. Moeten we dat hier uitleggen? *Ach, laat die abstracties toch zitten!*

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

In deze rubriek wordt aan de hand van vijf vaste vragen iemand geportretteerd die mediteert op de Noorder Poort of in één van de landelijke groepen. Dit keer Cees de Wit, 75, wonend in Heerenveen, werkzaam als vrijwilliger op de Noorder Poort als hoofd van de Technische Dienst. Hij oefent al meer dan dertig jaar zen.
De opzet is overgenomen van het blad Zensor, een uitgave van Zencentrum Amsterdam.

Het zenleven van Cees de Wit

Wat bracht je ertoe om Zen te gaan oefenen?

Als jongeman, pas getrouwd, was ik lid van de Theosofische vereniging in Leeuwarden. We lazen meestal teksten die we dan op besloten bijeenkomsten met elkaar bespraken. Ook waren er openbare bijeenkomsten waarvoor interessante sprekers werd uitgenodigd. Al met al waren het interessante en inspirerende bijeenkomsten, maar voor mij bleef het te veel steken op het mentale vlak. Ik had niet het gevoel dat ik zelf groeide of wijzer werd.

In 1973 kreeg ik werk in Heerenveen. Daar zag ik in het tijdschrift Bress Planet een advertentie van de Theresia-hoeve in Langenboom, over een zen-retraite van vier dagen. Ik had denk ik wel eens wat over zen gelezen en afbeeldingen gezien hoe je moet zitten enz. Ik heb me toen voor deze retraite opgegeven.
Om van Heerenveen naar Langenboom te komen was nog een probleem, ik had nog geen auto, en openbaar vervoer vond ik te duur. Ik ben er toen op de fiets naartoe gegaan. Nou, dat heb ik geweten: zo'n 190 km, en ongetraind. De heenweg heb ik in twee etappes gedaan en de terugweg in één keer.

Ik had geen zen-ervaring, maar ik had gezien dat je met gekruiste benen (volle lotushouding) moest zitten. Dat heb ik dan ook vier dagen gedaan. Ik denk dat ik zo'n beetje de enige was. Na afloop had ik blauwe enkels.

Ondanks deze pijnlijke kennismaking bracht het ook iets wat zich niet zo gemakkelijk laat benoemen, maar wat voor mij nog steeds een drijfveer is om met zen bezig te zijn. De inzichten die het geeft ontstaan vaak via een onverwachte omweg en zijn voor mij van praktische toepassing in het dagelijks leven. Ik heb er bijvoorbeeld van geleerd om wat dieper te kijken voor ik ergens een besluit over neem. En ik kan ook veel beter naar mensen luisteren, omdat ik veel minder aan mijn eigen visie hecht. Door zen is dat soort dingen bij mij in de loop der jaren op een natuurlijke wijze gegroeid.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Waar en bij wie mediteer je?
Ik mediteer nu op de Noorder Poort, waar ik ook vrijwilliger ben bij de technische dienst. Eerst onder leiding van Prabhasa Dharma zenji, en na haar overlijden onder leiding van Jiun Hogen roshi.

Wie (of wat) beschouw je als je leraren?
Hen beschouw ik nog steeds als mijn leraren, en verder is elke ontmoeting voor mij een leermoment.

Welk boeddhistisch begrip spreekt je het meest aan?
Metta of maitri (liefdevolle vriendelijkheid) spreekt mij het meeste aan. In alle oprechtheid toegepast neemt het de tegenstellingen tussen mij en de ander of het andere weg.

Hoe ziet jouw zenleven er uit?
Mijn zen-leven is mijn dagelijkse leven.
Een paar keer per jaar doe ik een sesshin onder leiding van Jiun roshi. In 1990 heb ik de boeddhistische geloftes gekregen van Prabhasa Dharma zenji. Mijn boeddhistische naam werd toen Dharma Pala, wat *Beschermer van de waarheid* betekent. Dat zie ik nog steeds als een opdracht.
Verder beoefen ik ook Kyudo, een traditionele Japanse vorm van boogschieten die je ook als een oefening in aandacht kunt zien. Maar zen, het zitten in meditatie, gaat voor mij toch veel dieper. Door zen heb ik zicht gekregen op wat er aan gedachten en emoties in me omgaat.

Ik ben nu 75 jaar oud, en ik ben blij dat ik nog steeds oog heb voor de vele mooie dingen die ik op mijn pad tegenkom.

Wil je ook voor deze rubriek geïnterviewd worden? Stuur een mail aan redactie@zenleven.nl.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Stilte

Gedicht van Maria Kogetsu Steenman, geschreven in februari 2016 tijdens een sesshin op de Noorder Poort

In de stilte is er oorverdovend veel lawaai
Duizend woorden zoemen

In de stilte
Ruist bloed
Knort maag
Ademt adem

Ruim
Leeg
Wit

In de stilte
Snijdt de wind
Warmt de zon
Koelt de maan

In de stilte
Doet het zeer

In de stilte
Groeit vertrouwen
Vallen dingen op hun plaats

In de stilte
Klinken stemmen
Oorverdovend
Stil

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Wat het voorzitterschap van de Vriendenstichting mij heeft geschonken oftewel:

Hoe je je leven kunt verrijken

door Mieke Clement, bestuursvoorzitter van de Stichting Vrienden van de Noorder Poort

Een kleine persoonlijke geschiedenis. Een tiental jaar geleden begon ik met een introductiedag op de Noorder Poort, om daarna een trouwe deelnemer van de zencursus op maandagavond te worden. In 2010 was er een Vriendendag en kwam de vraag op wie daarbij wilde assisteren. Nou ja, dacht ik, ik woon redelijk in de buurt en het verzoek – of ik een groepje 'vrienden' de vernieuwde douchekoppen en kranen wilde laten zien – was betrekkelijk overzichtelijk. Dus prima.
Toen ik na afloop van de rondleiding neerstreek naast Modana, een bestuurslid van de Vriendenstichting, bleek dat de penningmeester af zou treden. Of ik niet… Van penningen heb ik niet veel verstand, dus dat ging het zeker niet worden, maar of ik dan na wilde denken over een andere rol?
Zo gaat dat dus. Binnen de kortste keren zat ik in het vrijwel geheel vernieuwde SVNP-bestuur en werd ik zelfs gekozen tot voorzitter.

Het heeft me veel gebracht: ontmoetingen en samenwerking met verschillende – altijd leuke – mensen, het prettige gevoel een wezenlijke bijdrage te leveren aan een instituut dat me dierbaar is, het vergaderen volgens de sociocratische methode[1] en daarnaast het op de Noorder Poort zijn, juist ook buiten de zencursus of sesshins om. Het is heerlijk om aan te komen rijden en uitgestapt de hoge eiken, het weidse land en de rust te ervaren. Het is fijn

om regelmatig de bewoners, medewerkers en vrijwilligers te ontmoeten en, niet onbelangrijk, het is altijd heerlijk om mee te lunchen.

En het bleek me ook niet veel tijd te kosten. Drie vergaderingen per jaar, meestal van 11.00 uur tot 14.00 uur (reiskosten worden vergoed) en rond elke vergadering wat voor- en nawerk.
Mocht dit de nieuwsgierigheid prikkelen, dit is wat de Stichting Vrienden van de Noorder Poort doet: de Noorder Poort met geld en (inter)nationale contacten energiek, daadkrachtig en deskundig ondersteunen. Daarbij zijn de boeddhistische principes wijsheid en mededogen richtinggevend. In de praktijk betekent dat fondsenwerving ten bate van de Noorder Poort, waarbij we ook ons best doen om een band te creëren met onze donateurs.

Het bestuur van de Vriendenstichting in 2014, bij de aanleg van de landschapstuin, die dankzij giften aan de vriendenstichting gerealiseerd kon worden

Een bijdrage leveren is ook: beoefenen van vrijgevigheid, oftewel DANA.
Dana is een boeddhistische oefening waar je gelukkig van wordt en waar je je in kunt ontwikkelen. De Boeddha leerde ons het 'koninklijk geven', het beste geven van wat je bezit. En dat hoeft niets te kosten; het beste, dat ben je zelf.
Je geeft en ontvangt met aandacht voor de Ander.

Wacht daarom niet tot je gevraagd wordt, maar laat het ons weten als je een bestuurlijke bijdrage zou willen schenken aan de Noorder Poort. Wij zijn een levende organisatie en er zijn voortdurend wisselingen. Door verkiezingen (op sociocratische wijze) verdelen we de functies naar competentie onder de beschikbare bestuursleden. We zijn in het bijzonder op zoek naar mensen die affiniteit hebben met relatiebeheer.

Zin, tijd en energie? Stuur dan een mail naar: miekeclement@ziggo.nl. We kijken naar je uit.

Gassho.

[1].Zowel de Noorder Poort als de Vriendenstichting worden bestuurd volgens de sociocratische kringmethode. Sleutel bij deze methode is gelijkwaardigheid bij de besluitvorming: elk argument telt. In het veilige klimaat dat zo wordt geschapen, ontstaat een sterk gevoel van medeverantwoordelijkheid voor het overbruggen van verschillen. Zie www.sociocratie.nl.

NB De website van de SVNP is nu ondergebracht op www.zenleven.nl onder Vrienden. Daar hoort een nieuw e-mailadres bij: vrienden@zenleven.nl.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Varens gevraagd

Beste vrienden,

Op het erf zijn in enkele borders lege plekken ontstaan die we als tuingroep graag opgevuld zouden zien met varens. Dus als iemand varens uit eigen tuin wil verwijderen, dan zijn ze hier van harte welkom. De varens kunnen het best op maandag of dinsdag worden gebracht, want dan is er iemand die ze meteen kan planten. (Voor wie nog nooit op de Noorder Poort was maar wel varens heeft: het adres is Butenweg 1, 8351GC Wapserveen)

Alvast hartelijk bedankt namens de kring LandschapsTuin.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 3
Voorjaar 2017

Agenda Noorder Poort

Het komend half jaar worden op de Noorder Poort de volgende programma's aangeboden. Zie ook www.zenleven.nl onder agenda

DATUM	CODE	PROGRAMMA	LEIDING	PRIJS (2P / 1P)
Mei 25 - 28	1713	Familie-sesshin	Tetsue roshi	€ 195 volw / € 95 (kind > 3 jr)
Juni 2 - 7	1714	Kokoro-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 300 / 400
Juni 9 - 11	1715	Body & mind weekend	Daishin van Hoogdalem	€ 135 / 190
Juni 19 - 23	1716	Werkweek	Anneke Roozendaal	€ 10 / 60
Juni 23 - 25	1717	Zen weekend	Anshin Tenjo Schröder	€ 135 / 190
Juli 22 - Aug 26	**1718**	**Zomer-training**		**€ 1350 / 1795**
Juli 22 - 29	1719	Dai-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 420 / 555
Augustus 1 - 6	1720	Go-sesshin	Tetsue roshi	€ 300 / 400
Augustus 8 - 13	1721	Daily-life sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 225 / 315
Augustus 19 - 26	1722	Dai-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 420 / 555
September 9 - 10	1724	Introductieweekend	Myoko Sint	€ 85 / 115
September 11 - 15	1725	Werkweek	Anneke Roozendaal	€ 10 / 60
September 26 - 29	1723	Wandelretraite	Kyosei Verboom en Myoko Sint	€ 165 / 215
Oktober 2 - 6	1726	Werkweek	Anneke Roozendaal	€ 10 / 60
Okt 21 - Nov 12	**1727**	**Herfst-training**		**€ 990 / 1335**
Okt 21 - 28	1728	Dai-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 420 / 555
Okt 31 - Nov 3	1729	Daily-life sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 135 / 190
November 3 - 5	1730	Body & mind weekend	Daishin van Hoogdalem	€ 135 / 190
November 7 - 12	1731	Kokoro-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 300 / 400
November 17 - 19	1732	Zen weekend	Tetsue roshi	€ 135 / 190
December 2 - 9	1733	Rohatsu-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 435 / 585
Dec 28 - Jan 1	1734	Nieuwjaars-sesshin	Myoko Sint	€ 265 / 345