ZEN LEVEN

Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort

Nummer5
Voorjaar 2018

Pagina 3

Zitten als een berg.
Jiun roshi geeft zazen-instructie.

Pagina 8

In de koude voorjaarsnacht...
Myoko Sint over
De Nachtegalen van J.C. Bloem.

Pagina 11

Op 17 juni zijn zen-beoefenaars welkom op de Noorder Poort:
Zengroependag 2018

Pagina 14

Nelleke van Zessen vertelt over haar werk als **hoofd Boeddhistische Geestelijke Verzorging**.

Pagina 18

Vlooienmarkt –
de motregen ritselt
op oude foto's.

Haiku's over vergankelijkheid

Pagina 21

Threes Voskuilen leest het **nieuwe boek van Maurits Dienske.**

Pagina 24

Ouders en kinderen samen op de Noorder Poort:
de jaarlijkse familiesesshin.

Pagina 27

Ik zoek het niet in andere mensen en heb dus ook eigenlijk geen leraren nodig.
Het **zenleven van Rudy Koetsier.**

Pagina 29

Edel Maex en Ardan Timmer maakten samen het boekje
Wat mindfulness niet is.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Pagina 31

Er zijn nu **bijen op de Noorder Poort.** De vriendenstichting doneerde een stal.

Pagina 33

Afscheid en welkom: **bestuurswisseling bij de Vriendenstichting**.

Pagina 35

Agenda Noorder Poort tot eind 2018

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

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Zitten als een berg

Jiun roshi geeft zazen-instructie

Goedemorgen.

Wat een mooie dag! Een zenmeester zei: de wind gaat door en door. Is dat gelukt, daarnet, toen jullie buiten loopmeditatie deden? Of heb je geprobeerd de wind tegen te houden? Heb je jezelf helemaal doorlatend gemaakt? Of ben je je gaan verzetten? De wind is de wind. En wie ben jij? Daar gaat het over in zen.

Zen gaat niet alleen om het zitten op je kussentje. Het gaat er om wat we noemen *het bevrijde zelf* te realiseren én te leven. Als je je beperkt tot het realiseren van dat zelf op je kussentje maar het niet leeft, dan maak je een scheiding tussen zen en je leven. Heel extreem zou dat kunnen betekenen dat je in zen bevrijd bent en in je dagelijks leven niet. Toch is dat wel hoe we het soms beleven. Want zoals we zijn in een sesshin, zeker na een paar dagen, zo zijn we inderdaad niet in ons dagelijks leven. En dat is eigenlijk heel logisch, want we doen ook iets anders hier. Het idee is dat in sesshin een verdieping ontstaat van je zenleven.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Om zen te kunnen leven, om het bevrijde zelf te kunnen realiseren, is het belangrijk dat de geest helder en kalm is. Niet meer zo wild, zo onbeheerst. En ik denk dat dat in deze tijd een stuk moeilijker is dan vroeger. Misschien denk ik dat wel omdat ik oud begin te worden. Maar ik zie het ook bij mezelf, hoe moeilijk het is om rustig te blijven bij alles wat ons aan informatie ter beschikking staat. In zen spreken we over de *monkey mind*, de apengeest, die van de ene tak naar de andere springt, en steeds iets anders wil vastpakken. Die apengeest is in deze tijd volgens mij behoorlijk dominant aanwezig. Soms valt het me op als ik in mijn kamer zit en de computer en de telefoon zijn daar, wat alleen die twee dingen al teweeg brengen. Al die geluidjes! Al die boodschapjes: *er is een bericht voor je*. En van sommige weet je: als ik die ga bekijken, dan komt er meer. Maar o, moet je dan even sterk in je schoenen staan om dat niet te doen. Dat is de training van de geest. Dat jij in staat bent om gewoon hier te blijven bij dat wat je nu doet.

De eerste stap en misschien ook wel de laatste stap in meditatie is om stil te gaan zitten. Als we een geest willen die helder en kalm is, dan kun je je voorstellen dat het helpt om stil te gaan zitten. Natuurlijk kun je ook in beweging heel rustig zijn. Maar het is makkelijker om daarbij te komen, om dat weer te leren zou je kunnen zeggen, als je eerst ook je lichaam stilhoudt.

Prabhasa Dharma zenji in zazen (1973)

Dus als we gaan zitten in zazen, dan gaan we zitten als een berg. Er moet heel wat gebeuren wil je die omver gooien. Dus je zit met een brede basis en een heel klein topje, en je zit

onbeweeglijk. Dat neem je dan later mee als je in activiteit gaat. Dan sta je op, je gaat lopen, maar tegelijkertijd probeer je dat onbeweeglijke van binnen mee te nemen. Vandaar dat we in een sesshin altijd aanraden om als je loopt, je handen samengevouwen op je buik te houden of samengevouwen achter op je rug. Dat helpt om wat stiller te lopen, wat onbeweeglijker te lopen. Het helpt je ook om je bewust te zijn van het lopen. Je handen zijn op je buik, op je midden, en dat herinnert je steeds weer aan... aan iets. Aan *Het*, zei mijn meester altijd. Probeer alles wat je doet zo stil mogelijk te doen. Dat is niet zozeer omdat we geen geluid willen maken, dat is een mooie bijkomstigheid, maar omdat het je helpt je volledig te geven aan dat wat je doet.

We zeggen wel eens in zen dat het enige dat je hoeft te leren is hoe je de theekopjes op het altaar zet. Hoe zet je je theekopje of je koffiekopje op de tafel. Alles zit daarin. Maar weet je - en dat past ook weer een beetje bij wat ik eerder zei, over die apengeest, dat verlangen naar steeds maar weer iets anders - als wij hier een hele dag alleen maar dat zouden oefenen, dan zouden jullie er helemaal niets aan vinden en zeggen *nou, dat ga ik niet nog een keer doen*. Misschien denk je nu *nee hoor, dat zou ik best wel doen*. Maar ik denk het niet. Want mijn ervaring is, dat als ik mensen bijvoorbeeld vraag om een hele dag alleen maar hun adem te tellen, ze vaak naar me toe komen en zeggen *Ja, ik heb toch maar een andere oefening gedaan, want dat voelde veel beter.* Weet je, het criterium van dat neerzetten van dat theekopje is niet of het goed voelt of niet, of dat jij je er lekker bij voelt. Eerlijk gezegd, als je je daar helemaal aan geeft, aan dat neerzetten van dat theekopje, dan heb je er geen idee van of dat lekker is of goed of verkeerd of wat dan ook. Kun je je voorstellen dat het juist daarom bevrijdend is? Maar misschien gaan we nog een beetje te ver voor de eerste dag van een retraite. We gaan nog even terug naar de oefening van vandaag.

Je gaat zitten in zazen. Je mag alles gebruiken wat je nodig hebt om goed te kunnen zitten. Als je een eigen kussen hebt, of als je er een handdoek bij wilt gebruiken, maakt mij niet uit, gebruik het. Je gaat zitten als een berg. En hoe je ook zit, op een bankje, op een kussen of op een stoel, zorg dat er een hele lichte holling is in je onderrug. Dan komt er namelijk ruimte in de buik voor de buikademhaling. Probeer dat maar uit voor jezelf. Ga bijvoorbeeld maar eens helemaal ingezakt op een stoel zitten in de theekamer en probeer dan te ademen. Kijk wat dat doet! Je kent het vast wel uit andere situaties, in je werk of thuis. Je bent heel zenuwachtig, je weet dat je je beweegt op de rand van de emotie. Als je dan ook nog in elkaar gaat zitten, dan kun je het wel vergeten. Dan ben je helemaal overgeleverd aan die beweging van de emoties. Je kunt niet bij je adem komen, want die is helemaal in het gedrang geraakt.

Dus daarom is het belangrijk om rechtop te zitten, een klein beetje een holling in de onderrug. Borstbeen naar voren. Niet overdreven, niks overdrijven. Niet echt een hoge borst op gaan zetten. Als je zit, check dan af en toe even, of je jezelf nog lang maakt. Stel je

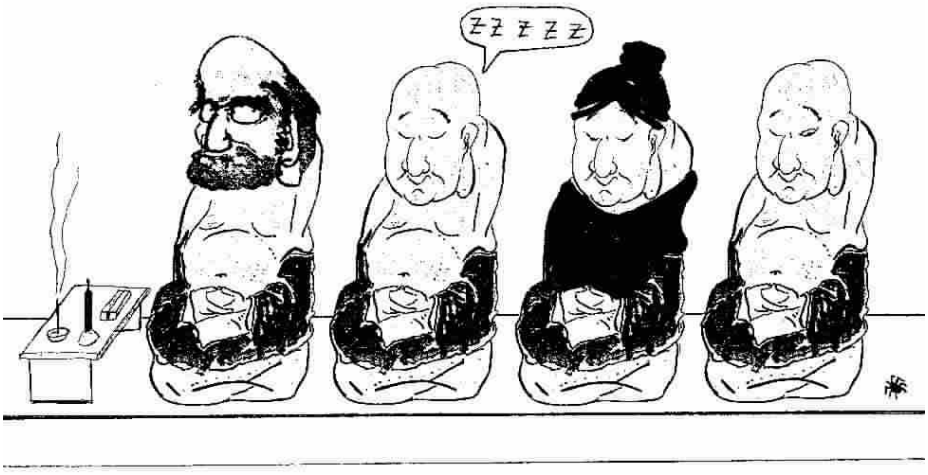
maar voor dat je inderdaad met je kruin aan dat spreekwoordelijke draadje aan het plafond hangt. Daardoor ontstaat ruimte. Ontspan je gezicht. Ik noem het: ga zo zitten dat je de bereidheid voelt om te lachen. Dan voelt je gezicht open. Je handen zijn bij elkaar in de kosmische mudra.

Je wilt die apengeest tot rust brengen en dat doe je door je aandacht op één punt, op één ding te richten. Je gaat je adem voelen. Begin met je aandacht te richten op de buik. Merk hoe er in de buik een beweging is van uitzetten en inkrimpen. Die beweging, daar ga je in mee. Die ga je pakken, en die ga je een heel klein beetje sturen. Dat doe je de eerste paar minuten. Je laat die buik een beetje uitzetten. Maar het blijft niet bij de buik, je merkt dat ook het onderste deel van de borstkas een heel klein beetje uit gaat zetten. Ik noem dat altijd een soort van een golfbeweging. Dus je hebt bij de inademing eerst een hele grote golf van uitzetten in de buik, maar die houdt natuurlijk niet op bij het middenrif, dus ook iets hoger is er een heel klein beetje die beweging van uitzetten. En als je uitademt hetzelfde. Je trekt de buikspieren een beetje aan en aan het eind ook nog een klein beetje de spieren in je borstkas. Dat bewust sturen van de adem doe je alleen in het begin even, zodat je echt goed die adem kunt voelen. Daarbij is vooral dat ronde gevoel van de buik belangrijk.

En dan ga je tellen. Ach, dat is helemaal geen tellen, dat weet je. Je hebt tien mantra's van één tot en met tien. Een mantra is een geluid, meestal een eenlettergrepig woord, waarin je je helemaal kunt verliezen, waar je je helemaal aan kunt geven. Zoals bijvoorbeeld Ooooooom. Of Muuuuuuu. Maar nu heb je er tien! Op de uitademing doe je Eéeeeeen. Dan komt de inademing, je laat hem komen, en op de volgende uitademing ga je Tweeeee. Heeft niets met tellen te maken. Het zijn mantra's. Ze helpen je om er helemaal in te gaan, om je er helemaal aan te geven, om je erin te verliezen. En wees niet bang, je komt altijd weer terug. En eigenlijk ben je ook niet echt weg. Wat verdwijnt, is de identificatie met een voorstelling van jezelf. En daar wil je vanaf, want die brengt alleen maar ellende. Je doet het toch nooit goed, vind je. In zazen gaat dat ook gewoon door. Zorg dat dat niet de kans krijgt. Je gaat helemaal, met al je energie die je hebt, naar Eéeeeeeen. Met al je energie, maar niet met allerlei spanning. Dat beginnen met het voelen van dat ronde van die buik, dat grote van die buik, dat zitten als een berg, dat zorgt ervoor dat je niet in die rare spanning terecht komt. Daarom stuur je in het begin je adem met de buikspieren.

Je dóet dus iets in zazen. Zazen is geen ontspanning. Het gevolg van zazen kan zijn dat je daarna ontspannen bent, maar zazen mag geen ontspanningsoefening worden. Je hebt een bepaalde spanning nodig. Het gaat er dus om (en niet alleen in zazen, daarbuiten ook) om steeds weer, in dít moment, het evenwicht te vinden tussen inspanning en ontspanning.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018



Met dank aan Blue Ridge Zengroup, www.brzen.org

Houd in gedachten vandaag dat je tot rust wilt komen in de adem. Gebruik de adem om daar heerlijk in mee te gaan. En er zijn geen andere doelen. Je hoeft niet meer energie te krijgen, of wakkerder te worden, of... wat je nog meer zou willen in zazen. Níets van dat alles. Dat ís er niet. Er is alleen iets wat je doet, namelijk in de adem gaan zitten. Dat ademen heeft geen dóel.

En probeer dit te doen zonder jezelf te beoordelen. Zonder te denken: het is goed of niet goed. De basis, de essentie is dat je jezelf accepteert zoals je nu bent. Ik ben nu zesendertig jaar met zen bezig, en ik zou echt niet weten wat een goede of een slechte zazen is. Dat meen ik, ik weet het niet. Het enige dat ik wel weet, is dat alles wat ik tot nu toe gedaan heb, ertoe heeft bijgedragen dat ik ben zoals ik ben. Maar om nou te zeggen het was díe zazen, dat was een goede zazen, daardoor... nee nee nee. Dat is er niet. Kijk maar. Kijk naar de natuur. Is er iets in de natuur dat niet goed is? We vinden het misschien niet leuk, we zouden het anders willen, maar in zichzelf, is er iets wat niet goed is?

Geef jezelf aan dat wat er is. Houd het heel eenvoudig vandaag. Doe alsof je voor de eerste keer zit. En zorg dat je tevreden bent vandaag. Als je merkt dat je denkt dat het allemaal niet goed gaat, zeg dan onmiddellijk: *Stop. Ik ben tevreden.* Gewoon zeggen. *Ik Ben Tevreden. Punt uit.* Nou, ga dan nog maar iets doen waar je ontevreden over bent. Dat zou knap zijn. Dat gaat nog niet zo makkelijk. Ook dat is de rust en de kalmte van de geest. Dat je tevreden bent. Geef jezelf dat geschenk. Ik kan het je niet geven, dat kun je alleen zelf doen. Ga gewoon, heel simpel, die adem tellen. Dan wordt het vandaag een hele goede dag.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Over *de Nachtegalen* van J.C. Bloem

Myoko Sint

Ik heb van 't leven vrijwel niets verwacht,
't geluk is nu eenmaal niet te achterhalen.
Wat geeft het? – In de koude voorjaarsnacht
Zingen de onsterfelijke nachtegalen

Dit is een gedicht uit 1950 van J.C. Bloem, die leefde van 1887 tot 1966. Hij was geen zenbeoefenaar en uit zijn levensbeschrijving blijkt geen belangstelling voor mystiek. Toch lees ik dit gedicht als een zengedicht.

Het eerste beeld dat het gedicht bij mij oproept: iemand loopt op een koude avond in april door de duinen (ik denk aan de duinen omdat ik daar zelf vaak nachtegalen heb gehoord). In zichzelf gekeerd, vol van sombere gedachten. En dan opeens: oooh… de nachtegaal. Wég somberheid, wég gedachten, wég wandelaar.

Op dat moment is er niet langer een wandelaar hier en een nachtegaal daar in de struiken, er is alleen nog dat zingen. Het verschil tussen ik en ander is voor één moment weggevallen. De nachtegaal heeft de wandelaar op dat moment volledig bevrijd. In zen noemen we dat

een inzicht in je ware aard, in je ware zelf, het zelf waarin er geen onderscheid is tussen ik en ander.

Waarom noemt Bloem de nachtegaal onsterfelijk? Toen ik lang geleden aan het scheiden was en daar verdriet van had en er veel over piekerde, ging ik graag een eind langs de zee lopen. Bij die grote zee werd mijn verdriet klein, minder belangrijk. Ik voelde: die zee is hier al duizenden jaren en zal hier nog duizenden jaren zijn. Vergeleken bij mij is die zee onsterfelijk. Net als dat gezang van de nachtegalen: ook dat zal er altijd weer zijn, en dat besef op zich kan troosten, kan je uit jezelf halen. Maar het woord onsterfelijk past ook goed bij de kwaliteit van zo'n moment van bevrijding: niet alleen is er dan geen ik en ander, er is ook geen tijd. Er is alleen maar nu, en in dat nu is alles. In dat nu is het gezang van de nachtegaal onsterfelijk.

Hierboven heb ik de eerste twee regels gelezen als aanduiding van somberheid, van negativiteit. Maar vanuit zen zou je die regels ook nog anders kunnen lezen. Het lange gedicht *Vertrouwen in de Geest* is één van de oudste zenteksten, toegeschreven aan de derde patriarch Sengcan (circa 600). Dit gedicht begint als volgt:

De grote weg is niet moeilijk voor wie geen voorkeuren heeft. Wanneer voorkeur en afkeer beide afwezig zijn, wordt alles helder en onversluierd.

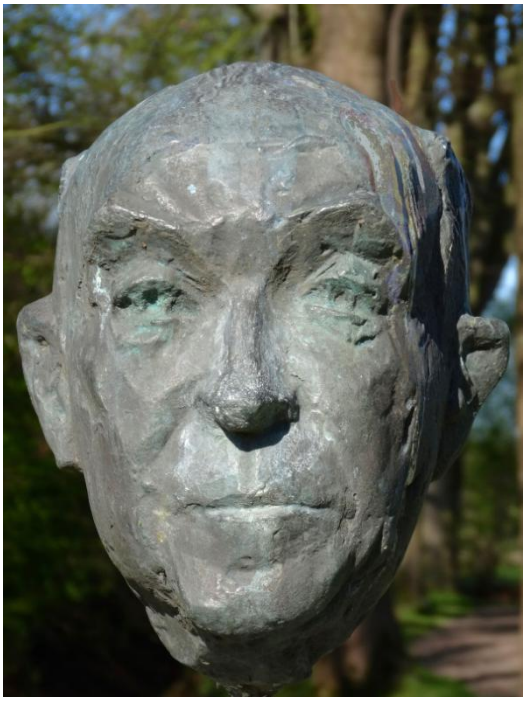
Dit is een herformulering van de tweede edele waarheid: de oorzaak van lijden (of ontevredenheid) is begeerte. We lijden niet aan wat ons overkomt, maar aan het feit dat we dat niet accepteren, dat we willen dat het anders was. Je zou ook kunnen zeggen: we lijden omdat we verwachtingen hebben. Ofwel, gebruikmakend van de woorden uit het gedicht:

De grote weg is niet moeilijk voor wie niets verwacht. Wanneer je het geluk niet wilt achterhalen, wordt alles helder en onversluierd.

Dan worden die twee eerste regels opeens juist positief: juist omdat de dichter (vrijwel) niets verwacht, kan hij openstaan voor het gezang van de nachtegalen.

In zo'n kort gedicht heeft elk woord betekenis. De dichter zegt: ik heb *vrijwel* niets verwacht. Dus toch wel íets. Wat dan? Vanuit de zenbeoefening zou ik zeggen: je mag verwachten dat er altijd weer die momenten zullen zijn waarop opeens een nachtegaal zingt, in welke vorm dan ook. Het kan de bel zijn aan het eind van de meditatie. Of het blaten van een schaap. Of een plotseling opklinkende lach die je hoort door een openstaand raam. Of het geluid van de wind door het gras als je buiten loopt, het krassen van vogelpoten op het dak ... elk geluid kan het gezang zijn van de nachtegaal. En niet alleen elk geluid, ook alles wat je ziet, voelt, ruikt of proeft kán je bevrijden. Als je jezelf ervoor kunt openen, waartoe je helaas niet kunt besluiten. Het kan zich spontaan voordoen zoals in mijn lezing van dit gedicht, maar je kunt

dat toeval ook een handje proberen te helpen. Dat doen we in onze sesshins, vooral als we met een koan mediteren.



Beeld van J.C. Bloem door Titus Leeser

Waarschijnlijk dacht Bloem overigens minder letterlijk. Waarschijnlijk dacht hij allereerst aan de inspiratie die soms, in een leven dat verder niet makkelijk was, uiteindelijk een mooi gedicht voortbracht. In deze lezing is hij zelf de nachtegaal, die soms (maar niet op bevel) opeens kan zingen in een gedicht. Dat is een andere lezing, maar dat maakt de zenlezing niet verkeerd. Misschien lees je het zelf op nóg weer een andere manier. Een gedicht dat maar op één manier te lezen is, kan geen goed gedicht zijn.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Zengroependag op zondag 17 juni

Op zondag 17 juni wordt op de Noorder Poort een dag gehouden voor de deelnemers aan de landelijke meditatiegroepen en andere lezers van dit tijdschrift. Jiun roshi houdt een voordracht en beantwoordt vragen; daarnaast krijgt iedere deelnemer de gelegenheid om twee **workshops** te volgen.

Programma

10:00 Ontvangst met thee, koffie en lekkers
10:45 Welkom door de voorzitter van IZIN
10:50 - 11:35 Voordracht van Jiun roshi
11:40 - 12:10 Korte presentatie van de workshops
12:15 - 13:00 Lunch

13:15 - 14:30 Workshops - sessie 1
14:30 - 15:00 Theepauze
15:00 - 16:15 Workshops - sessie 2
Thee en koffie; einde

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

De workshops

Haiku's lezen** met **Maurits Hogo Dienske

Een haiku heb je in een paar seconden gelezen, maar om door te dringen in de bewustzijnstoestand die het gedicht oproept, heb je meer tijd nodig. Die tijd zullen we in de workshop nemen. Kun je ook achteraf, bij het lezen, die openheid in je oproepen?

Moeiteloos zitten** met **Jolinda Daishin van Hoogdalem

In deze workshop onderzoeken we wat het betekent om moeiteloos te zitten in zazen. We doen oefeningen om een ontspannen en tegelijk alerte zithouding aan te nemen. Adem speelt daarin een belangrijke rol als boodschapper tussen lichaam en geest. In deze workshop richten we ons op de benen. We onderzoeken plekken die pijn kunnen doen als we een tijd in stilte zitten zoals voeten, knieën en heupen. Hoe kunnen we daar meer levendigheid en ontspanning in brengen? De workshop is een introductie van het Body & Mind-weekend waarin het hele lichaam in de zithouding onderzocht wordt.

Zeeën van tijd met Zenmeester Dōgen** met **Babette Blossoming Wisdom Maman

Bergen zijn tijd; zeeën zijn tijd. Zonder tijd bestaat er geen wereld en zonder wereld is er geen tijd. Aldus Zenmeester Dōgen, die leefde van 1200 tot 1253 (een tijdje geleden). Tijdens deze workshop bespreken we Dōgens intrigerende filosofie over de tijd en lezen we gezamenlijk een stukje uit het hoofdstuk *Uji* uit Dōgens boek *Shōbōgenzō*. Tot slot koppelen we het gelezene aan onze eigen ervaringen en zoeken naar een verbinding met onze zenoefening.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Zen zien tekenen *met* ***Ardan Tozan Timmer***

Zen-zien-tekenen is ontwikkeld door Frederick Franck. Het laat je tekenen vanuit niet-weten. Het opent de weg naar directe ervaring. Je tekent niet met je hoofd, maar met je ogen, en je hart, je tekent als pure waarnemer. En dat is tekenen vanuit niet-weten. Al je ideeën en concepten en voorstellingen zijn even verdwenen. Voor deze workshop hoef je niet te kunnen tekenen. Het enige wat je hoeft te kunnen is kijken en zien.

Op adem komen *met* ***Marjolein Kyosei Verboom***

Tijdens het mediteren had ik vaak de ervaring niet vrij te kunnen ademen; ik voelde dan een beklemming op mijn borst, rond het middenrif, en was gespannen. Ondanks de aanwijzing "verander niets aan je adem" bleef ik me afvragen hoe het anders kon. Enkele jaren geleden ben ik naar een ademtherapeut gegaan (Diet Sijmons van Adembewust) en na twee jaar bij haar in behandeling te zijn geweest, heb ik twee jaar een opleiding bij haar gedaan. In haar methode worden geen ademtechnieken aangeleerd, maar gaat het om een subtiele vorm van lichaamswerk. Graag deel ik met jullie enkele van de lichaamsoefeningen die voor mij behulpzaam zijn bij de zenbeoefening.

Elke workshop wordt twee keer gegeven. Je krijgt ter plekke de gelegenheid om workshops te kiezen (waarbij elke workshop een maximum aantal deelnemers heeft).

Kosten: vrijwillige bijdrage (suggestie: € 10,-)
Je kunt je opgeven door een mail te sturen naar groependag@zen-izin.nl. Er is plaats voor maximaal tachtig deelnemers.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Still uit documentaire Prison pioneers van Ulrike Helmer

Een mooie 'challenge'

Sinds 1 januari 2018 is iemand van onze sangha, Nelleke van Zessen, aangesteld als hoofd boeddhistische geestelijke verzorging bij de Dienst Justitiële Inrichtingen. Een 'beroepsboeddhist' bij het ministerie van Justitie. Jacky Limvers sprak met haar.

Hoe is dat zo gekomen?

Ik ben zeven jaar geleden begonnen met werken als boeddhistisch geestelijk verzorger in overheidsdienst. We werkten in de gevangenis, voerden gesprekken met gedetineerden en begeleidden mindfulness- en meditatiegroepen. Daarvoor waren er wel freelance boeddhistisch geestelijk verzorgers bij de overheid geweest, maar in 2011 begonnen we officieel. De tijdelijke erkenning van de overheid van de BUN als zendende instantie werd verlengd en een aantal jaren later in een definitieve erkenningsovereenkomst omgezet. Er was in die beginjaren veel ruimte om ons aanbod te ontwikkelen, want hoe word je boeddhistisch geestelijk verzorger? Nu, je wordt het eigenlijk pas als je het bent. Geldt ook voor moederschap, denk ik, ook voor ministers.[1]

Mijn voormalige leidinggevende, Varamitra, heeft mij van het begin af aan beleidstaken gegeven, ook omdat tijdens de sollicitatieprocedure duidelijk was geworden dat ik daar geschikt voor was.

Ergens een paar jaar geleden zei Varamitra: denken jullie wel eens over mijn opvolging, laten

we dat onderwerp op de agenda zetten. En toen hebben we er in intervisie serieus over gesproken, en ik kwam toen bovendrijven, bij de anderen en ook bij mezelf… maar zonder al te veel enthousiasme. Ik dacht 'nou, het lijkt erop dat ik da t moet zijn'… en toen dat een of twee jaar later echt aan de orde kwam, toen dacht ik hetzelfde: 'ik moet dat zijn', maar nu met meer enthousiasme, gewoon omdat ik ouder was geworden en meer had meegemaakt in mijn leven. Ik dacht ja, ik wil die positie wel *durven* innemen. Toen was ik er nog niet. Er volgde nog een uitgebreide sollicitatieprocedure en inwerkperiode. Maar op 1 januari 2018 was het dan zover.

Van Varamitra heb ik geleerd: 'Walk your talk', - oftewel: zeg het niet alleen met woorden, maar laat het ook zien met daden, wees, kortom, een voorbeeld. Hoe ziet boeddhistische beoefening eruit in je werk, in je sociale relaties, in onderhandelingen, in samenwerken, in conflict, in ambitie, in teleurstelling. Kortom, wat kan het gezicht van boeddhisme zijn in de wereld van vandaag, 2018, Nederland. Hoe kunnen we een bijdrage leveren aan het opheffen van lijden, precies daar waar het lijden het grootst is. In de gevangenis ja, maar ook op de werkvloer, in gezinnen. Hij is voor mij, en de andere boeddhistisch geestelijk verzorgers een groot inspirator.

Je bent nu hoofd boeddhistische geestelijke verzorging bij Justitie. Wat is het doel van de functie?

In feite gaat het over het organiseren en mogelijk maken van boeddhistische geestelijke verzorging in de gevangenis en andere justitiële inrichtingen. Dat betekent leiding geven aan de boeddhistisch geestelijk verzorgers in het veld, dus je hebt te maken met functioneren, opleidingswensen, ziekte. Ik ben de eerst aanspreekbare. Ik maak ook deel uit van een managementteam met andere denominaties (moslim, protestant, RK, humanistisch,...), en met elkaar zijn we verantwoordelijk voor alle geestelijke verzorging in de gevangenissen. Dus je bent er voor je eigen club, maar ook voor het geheel. Als boeddhistisch geestelijk verzorger moet je kennis hebben van boeddhisme, maatschappelijk middenveld, de achterban. Je moet op het religieuze vlak je expertise kunnen inbrengen. Varamitra heeft ook de opdracht uitgevoerd om een opleiding Boeddhistische Geestelijke Verzorging te starten. Nu is het mijn taak om contact te behouden met de opleiding en af te stemmen. Je bent ook een belangenbehartiger. Als er geen hoofd boeddhistische geestelijke verzorging was, zou er ook niet lang boeddhistische geestelijke verzorging zijn in de gevangenissen. Je moet er ook voor zorgen dat het vak blijft en mogelijkheden voor groei en ontwikkeling weten te vinden. Op dit moment zijn er in het veld 9 werkzaam, maar deeltijders. Totaal 4,5 fte.[2]

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Nelleke van Zessen

*Voor een indruk van het werk van boeddhistisch geestelijk verzorgers in de gevangenis zie de documentaire **Prison Pioneers** van Ulrike Helmer, nog te vinden op bodhitv.nl*

Achter de hoge muren van de gevangenis komt elke maandag een groep gedetineerden bij elkaar voor een cursus mindfulness. Wat is de impact van mindfulness en meditatie op gevangenen?

In deze documentaire is Nelleke te zien in haar vorige functie.

En als je dat vergelijkt met je protestantse collega's?
Zij hebben rond de 25 fte, net als de andere 'groten': islamitisch, rooms katholiek en humanistisch. Zij hebben 90% met elkaar, de rest 10%. Dat zijn dan boeddhisten, hindoes en Joden.

En jullie zijn allemaal wel gelijkelijk vertegenwoordigd in de Dienst, met elk 1 hoofd?
Ja, dat is een interessante vraag, want dat is net veranderd. Vroeger had het hoofd van de kleinere denominaties ook heel weinig uren, maar moest wel ook al die dingen doen: aansturen, vergaderingen, afstemmen met de opleiding. Dus er is een wijziging geweest waar is gezegd: elk hoofd krijgt in elk geval 0,56 fte. En op basis van het aantal mensen aan wie je leiding geeft wordt dat dan aangevuld. Ik ben de eerste die dat heeft, omdat ik net in dienst ben gekomen.

Het lijkt me qua werkomgeving een verschil van dag en nacht, gevangenis of ministerie. Klopt dat?
Het klopt wel, maar het is toch ook hetzelfde klimaat, hetzelfde ministerie. Onlosmakelijk verbonden met repressie en onvrijheid. Er is een bredere ontwikkeling in organisaties gaande dat er steeds minder op vertrouwen en steeds meer op controle wordt gestuurd. En zeker als overheidsambtenaren merken we dat. Voor een deel begrijp ik dat goed. We zijn ons er altijd van bewust dat we in overheidsdienst zijn en dat we publiek geld uitgeven, en dat we dat moeten kunnen verantwoorden. Dat we er hard voor moeten werken. Maar ik zie ook dat het soms wel een graadje minder kan, dat het doorgeslagen is. In ons departement, Justitie en Veiligheid, is die spanning heel voelbaar, omdat wij direct 'op die gevangenen' zitten. Als er zoiets gebeurt als met Anne Faber: je hebt geen idee hoe de Dienst Justitiële

Inrichtingen dan onder druk staat, wat er dan gebeurt. Dan moeten ze omgaan met die hele publieke opinie die alleen maar zegt: Wat hebben ze fout gedaan bij Justitie?

Kun je een top drie noemen van wat jullie hebben gedaan?
Het contact met gedetineerden door alle muren en gedoe heen. Om daar alleen al te komen, bij de gevangenen. Daar slagen we uiteindelijk heel vaak in. In de loop van de tijd hebben we wel duizenden gedetineerden meditatie geleerd, in terugkerende bijeenkomsten. We hebben ze geleerd wat een sangha is, wat vrijheid in gevangenschap is, al is het maar alleen voor die momenten.

Kun je iets zeggen over sangha in de gevangenis?
Ik noem het nu bewust sangha, want het is groter dan de meditatiebijeenkomsten… maar ook weer niet. De gevangenissen zijn groot en de mensen zitten op hele verschillende afdelingen. Ze komen mediteren en kunnen elkaar vervolgens nooit meer zien, maar het effect van dat je met tien, twaalf, veertien, zestien man samen mediteert, dan heb je een sangha. En dat wordt ook zo ervaren. En ik gebruik dat woord weinig, maar het is er wel, denk ik.

Bij de Dienst Justitiële Inrichtingen: Wat is de impact van een boeddhist bij al die denominaties?
Lastige vraag… omdat we er nog niet zo lang zitten. Omdat we in een periode zitten waarin net een nieuwe onderlinge verdeling tot stand is gekomen, dat geeft ontzettend veel verandering. Wij zijn min of meer gehalveerd, anderen zijn gegroeid. De positionering t.o.v. elkaar is dus volledig in beweging. Dat stof is nog niet neergedaald. Dus we proberen daar nu met elkaar een weg in te vinden. Voor ons betekent het dat we als boeddhistisch geestelijk verzorger binnen Justitie niet verder kunnen groeien en ons ontwikkelen. Dat dwingt ons om onze vleugels uit te slaan en andere gebieden – zorg, psychiatrie, defensie, ziekenhuis, nazorg ex-gedetineerden etc. – te verkennen. Anders geformuleerd betekent het dat het nu tijd is geworden, ik zou zeggen de hoogste tijd, om boeddhistische geestelijke verzorging – met onze expertise, onze opleiding aan de VU, onze mensen en onze ervaring – in het bredere maatschappelijk middenveld in te gaan zetten. De dharma dichter bij mensen brengen, mensen die vaak ernstig lijden, die de dharma het hardste nodig hebben. Dat is een mooie challenge.

[1]Formele eis om boeddhistisch geestelijk verzorger bij Justitie te worden is de afgeronde universitaire studie boeddhistische geestelijke verzorging gevolgd door de post-academische ambtsopleiding boeddhistische geestelijke verzorging, beide aan de VU. Daarnaast is zending door de Boeddhistisch Zendende Instantie vereist. Deze is dochter van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN)
[2]Fte = full time equivalent. Bijvoorbeeld: 10 fte betekent tien volledige banen, die dus over meer mensen verdeeld kunnen worden.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

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.*

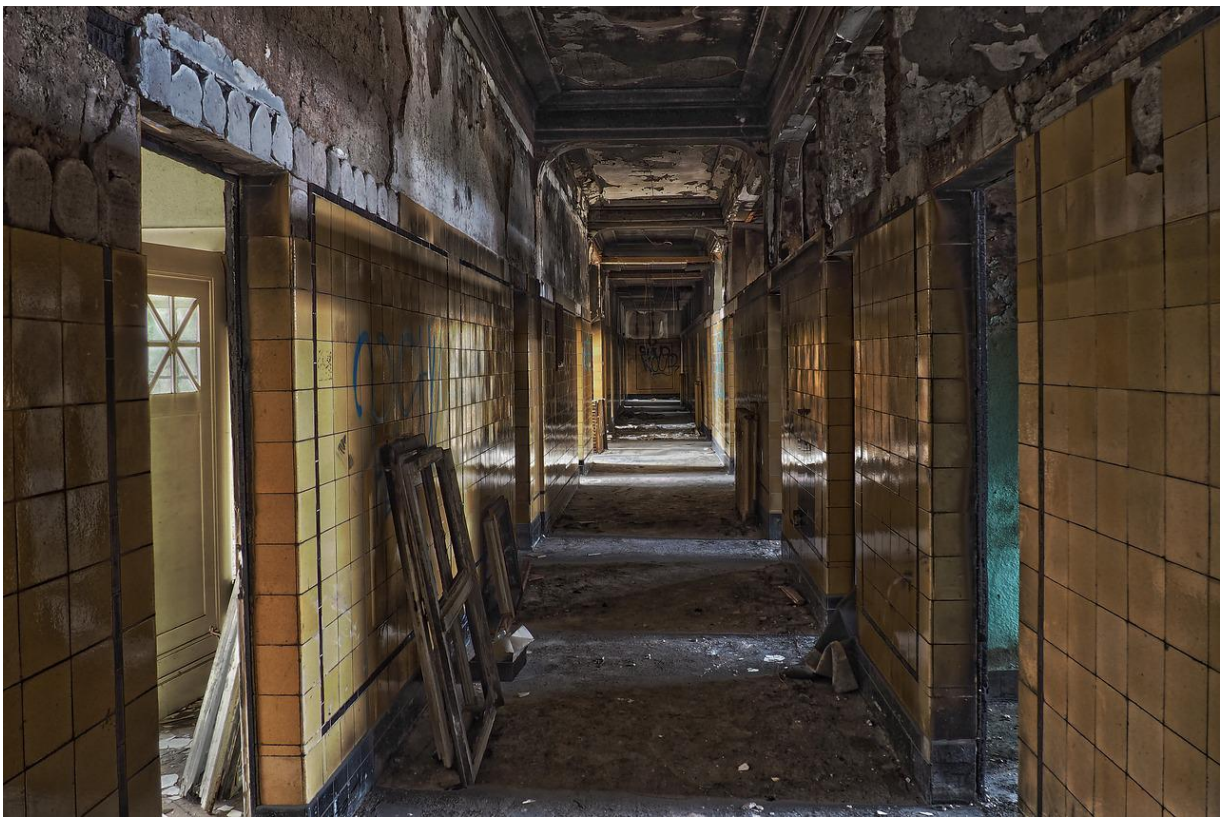


Foto Michael Gaida

Alles gaat voorbij

Er zijn dingen die je weet maar waar je nooit bij stilstaat. Dichters kunnen je helpen om de waarheid weer eens goed te beseffen. Zo zal het je bekend zijn dat alles wat er nu is voorbijgaat en dat van alles wat er ooit geweest is nog slechts enkele resten over zijn. De Japanse dichter Bashō (1644-1694) maakte lange reizen, te voet, af en toe een stuk te paard, over Honshū. In het Noorden kwam hij bij een plaats die Hiraizumi heette. Hij wist dat daar in vroeger tijden een groot paleis had gestaan van de roemruchte Fujiwara-clan. Aan het einde van de twaalfde eeuw hadden daar heldhaftige gevechten plaatsgevonden tussen de Fujiwara en de Minamoto. Toen Bashō hier aankwam was er van alle vroegere glorie en heldendom niets over. Hij schreef de volgende, beroemd geworden haiku:

natsukusa ya tsuwamonodomo ga yume no ato

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Gras in de zomer –
van de dromen der krijgers
rest alleen dit nog.
Bashō [1]

(Tussen haakjes: het woordje 'ya' dat je in de Japanse tekst boven ziet staan is een voorbeeld van een zogenaamd *snijwoord* (*kireji*), dat in dit geval het gedicht als het ware in twee stukjes verdeelt. Vertaler Kerlen heeft hiervoor een liggend streepje gebruikt.) Om het besef van het voorbijgaan der dingen op te roepen hoef je echter niet per se de geschiedenis te memoreren, zoals Bashō deed. De veel later levende dichter Shiki (1867-1902) deed het o.a. zo:

kaerimireba yuki-aishi hito kasumi keri

Maar toen ik omzag
was de man die langs mij ging
in mist verdwenen.
Shiki [2]

Toen de man gepasseerd was duurde het even voordat nieuwsgierigheid was opgewekt: wat was het voor iemand? Had ik hem moeten groeten? Te laat – het ogenblik is voorbij. (Het woordje 'keri' aan het eind van de Japanse tekst is weer een snijwoord. In dit geval zal het wel zoiets betekenen als hé, of ach!, of oeps!. De vertaler heeft het maar onvertaald gelaten.)

Basho te paard (Sugiyama Sanpu, 1688)

Vlooienmarkt –
de motregen ritselt
op oude foto's.
Adri van den Berg [3]

Iemand heeft ooit foto's gemaakt, de foto's zijn bewaard, ze zijn af en toe bekeken, ze hebben herinneringen opgeroepen aan iets dat de moeite waard werd gevonden. Maar wie ze maakte en wie ze bewaarde heeft ze weggedaan, of is misschien overleden, en nu zijn ze op de vlooienmarkt terecht gekomen. Zou iemand ze nog willen hebben? Ze liggen in de motregen, kennelijk vindt de aanbieder het niet nodig ze af te schermen. De motregen ritselt. De motregen heeft niks met foto's, maar maakt haar eigen zachte geluid en tikt zo de tijd voorbij.

Op Nieuwjaarsmorgen
natte resten van vuurwerk
op het kerkepad.
E. Hey-de Herder [3]

Oud en Nieuw is natuurlijk het symbool bij uitstek van het voortgaan van de tijd. Mensen gaan naar de kerk om zich nog even te bezinnen op wat goed was en mag blijven en wat niet zo fraai was en beter uitgepoetst kan worden. Men heeft het oude jaar, het verleden, willen wegknallen en het nieuwe met felle kleuren willen verwelkomen – maar ook dat is voorbij. Natte resten die niet kunnen ploffen. Dat stemt mij wat melancholiek. Daar ligt de rommel, en hoe nu verder?

[1]Bashō, Geluid van water. Haiku. Vertaald uit het Japans door H. Kerlen. Kairos, Soest 1989
[2]Haiku. Een jonge maan. Japanse haiku van de vijftiende eeuw tot heden. Keuze, inleiding en vertaling door J. van Tooren. Meulenhofff, Amsterdam 1973
[3]Haiku. Een kleine regenboog. Bloemlezing van Nederlandse en Vlaamse haiku, samengesteld door W.J. van der Molen, Gaby Bleijenbergh en Bob Verstraete. Kairos, Soest 1993

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Je bent volkomen op je plek

Threes voskuilen leest het nieuwe boek van Maurits Hogo Dienske

Een boek kan je uit je dagelijkse beslommeringen halen en naar een andere wereld brengen. Het kan je belevingswereld verruimen, of je juist helpen eraan te ontsnappen. De toespraken over zen die werden samengebracht in het boek *Je bent volkomen op je plek* laten je niet ontsnappen, maar verruimen en verdiepen je wereld. Er wordt ingegaan op moeilijkheden die je bij de meditatie kunt ondervinden, zoals in het voorwoord wordt gezegd, en op hoe je de Dharma (de leer van de Boeddha) op die moeilijkheden kunt toepassen. De toespraken werden gegeven in de wekelijkse meditatiegroepen die Maurits Hogo Dienske leidt in Utrecht en Amsterdam. Maurits is zenleraar en staat in de traditie van de Noorder Poort. Zijn studenten hebben er goed aan gedaan erop aan te dringen dat dit boek er zou komen.

Waar je ook maar leest in de vierentwintig toespraken, daar ben je op de goede bladzijde en bij de juiste zin. Het boek is ideaal om mee te nemen, voor in de trein, of voor als je stilstaat in een file, of voor op een moment waarop weer een rijtje emails binnenkomt . Want je kunt het elk moment oppakken en zo maar ergens openslaan. Dat hoeft niet op de eerste bladzijde te zijn, en een heel hoofdstuk lezen vraagt niet meer dan een kwartiertje. In elk hoofdstuk is het altijd wel eventjes raak, wordt er net even een ander perspectief geopend. En al gaat het over zen en meditatie, intussen gaat het wel degelijk vooral over het leven van het leven in al haar vormen en hoedanigheden.

In zen en zo ook in de toespraken van Maurits wordt de dualiteit die ons leven kenmerkt vaak uitvergroot en soms tot in het absurde op de spits gedreven, waarna als enige uitweg een val in het non-duale overblijft. De toespraken houden je op een of andere manier voortdurend bij de les en zijn telkens weer een stimulans om door te gaan.

De wereld is groot en wijd, is de titel van een van de toespraken.

Meester Yunmen zei: "De wereld is groot en wijd. Waarom trekken jullie je ceremoniële gewaad aan als de bel wordt geluid?"

Maurits gaat in op de traditionele gang van zaken op de Noorder Poort, waar net als in het klooster van meester Yunmen allerlei verschillende bellen worden geluid; voor het eten, voor zazen, voor het werk en voor de ceremoniën waarvoor het ceremoniële gewaad wordt aangetrokken.

En natuurlijk roept de bel vaak allerlei gedachten en gemoedstoestanden op.

Je kunt van alles last krijgen, zegt Maurits. *Je wordt veel te vroeg wakker gemaakt en denkt: in vredesnaam, weer zo'n dag. Of je denkt: Nou vooruit nog één periode zazen, dan komt de maaltijd en daarna kan ik even op één oor, of waarop je je ook maar verheugt.*
Maar je ziet dat dergelijke gedachten en alle drijfveren die daarachter zitten, je uit je tevredenheid halen. Het zijn gevoelens van onvrede, gevoelens dat je niet precies op je plek bent, omdat er iets is wat stoort of wat niet goed is.
Meester Yunmen gaf als remedie: "De wereld is groot en wijd".

Wat een uitspraak van Meester Yunmen koos Maurits voor deze toespraak! Beeldend is de bel voor het aantrekken van het ceremoniële gewaad. Hoe dicht staat deze bel wel niet bij het leven van alledag? Bij de ochtend waarop de wekker gaat en de wereld helemaal niet groot en wijd is, omdat opstaan wel het allerlaatste is wat je wil.
Maurits gaat in zijn toespraak verder met:

En als je verdrietig bent, wees dan voor honderd procent verdrietig en hoop niet dat het verdriet verdwijnt. Verdriet is geen probleem. Niet verdrietig willen zijn is het probleem.
Wanneer je volkomen open staat voor emotie is de wereld groot en wijd.

Er wordt in deze toespraak ook ingegaan op een essentie in het beoefenen van zazen:

Iedere ademhaling heeft een zekere dynamiek die in stilte eindigt. Laat je daardoor meenemen. Voor de aanwijzing de wereld is groot en wijd is het belangrijk hoe je uitademt. Tijdens de uitademing voel je de beweging van je ademhalingsspieren in je lichaam. Je kunt erop toezien dat

aan het einde van de uitademing al die spieractiviteit verdwenen is. Er niets anders is dan een lichaam dat volkomen in rust is. Je bent stil. Tegelijk ben je bereid weer in beweging te komen als de inademing komt. Iedere ademhaling geeft je die gelegenheid.

De titels van de toespraken zijn uitnodigend. *Liefde zonder reden*, is er zo een. Of: *Ziek of niet het heeft er niets mee te maken*. Of: *Dat wat in mij samen met jou komt en gaat.*

Maurits Hogo Dienske

Uit *Dat wat in mij samen met jou komt en gaat* hier een laatste citaat:

Luzu citeerde een oud zen-gedicht waarin staat:
"De mensen kennen het juweel niet dat alle wensen vervult. De dingen zien zoals ze zijn, is de mijn waarin het juweel gevonden wordt."
Daarna vroeg hij meester Nanquan: "Wat is die mijn?"
Nanquan antwoordde: "Dat wat in mij samen met jou komt en gaat is de mijn."
Luzu vroeg: "En dat wat niet komt en gaat?"
Nanquan zei: "Dat is ook de mijn."
Luzu vroeg: "Wat is het juweel?"
Nanquan riep: "Luzu!" Luzu zei: "Ja"
Nanquan zei: "Ga weg. Je begrijpt mijn woorden niet."

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Familiesesshin 2018

Elk jaar in het weekend van Hemelvaart komen ouders en kinderen naar de Noorder Poort om samen te mediteren, te spelen en te praten. Tetsue roshi begeleidt de sesshin. Een kleine foto-impressie van de editie van dit jaar.

Vrijdagmiddag was iedereen buiten aan het schilderen: elke familie beeldde één stukje uit van een verhaal dat eerst door de hele groep was verzonnen. Hieronder het resultaat.

Er werd gewerkt in de moestuin, geluierd in de hangmat, gezwommen met een ijsje toe, en koffie gedronken in de zon.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Ondertussen zorgde Daishin voor het eten.

Ouders en kinderen hadden van Tetsue roshi een thema meegekregen: hoe ga je om met wrijvingen in het gezin? Hoe bouw je een brug als het contact verloren dreigt te gaan? Elk gezin bedacht enkele gouden tips, die op zondagochtend werden uitgewisseld.

Nog een groepsfoto tot slot en dan: tot volgend jaar!

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Het zenleven van Rudy Koetsier

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 Rudy Koetsier, 46 jaar, uit Zwolle. Hij werkt in de ICT en mediteert sinds 2000.

Wat bracht je ertoe om zen te gaan beoefenen?

Ik had lang geleden, aan het eind van mijn tienerjaren, wel eens iets gelezen over zen. Het sprak me aan, al vind ik het moeilijk om te zeggen waar ik precies door geraakt werd. Toen ik net was terugverhuisd naar Zwolle, zag ik een aankondiging van een lezing over zen in het wijkcentrum van mijn nieuwe buurt. Dat vond ik een prima gelegenheid om dat wijkcentrum eens van binnen te zien én iets meer over zen te horen. Die lezing werd gehouden door Ben Oosterman en het was eigenlijk een vrij kort verhaal, maar met de uitnodiging om eens op een dinsdagavond naar zijn meditatie-avond te komen. Dat heb ik dus gedaan.

Waar en bij wie mediteer je?

Ik heb dus altijd in de meditatiegroep in Zwolle gezeten, door alle wisselingen heen. Die werd eerst geleid door Ben Oosterman, en toen die overleed is de groep een tijdje geleid door Ans van Gurp met nog twee anderen, en de laatste vijf jaar door Myoshin Zeitler en Myoko Sint. Toen ik eraan begon had ik met mezelf afgesproken dat ik het tot de zomervakantie zou doen, maar aan het eind van de zomervakantie bleek ik het echt te missen en keek ik ernaar uit dat het weer zou beginnen. Dat is denk ik de reden dat je het volhoudt, dat je merkt dat je het mist als je het niet doet. Al is het moeilijk uit te leggen wat ik dan mis. Het is in elk geval fijn om in een groep te mediteren; het kan ook in je eentje maar in een groep is echt fijner.

Wie (of wat) beschouw je als je leraren?

Er zijn wel mensen die ik als voorbeeld beschouw, en één daarvan is zeker mijn vader. Dat is een man die heel rustig en evenwichtig is, alles van alle kanten bekijkt. Een ander voorbeeld?

Dat vind ik moeilijk, hoor. Ik zoek het niet in andere mensen en heb dus ook eigenlijk geen leraren nodig.

Welk boeddhistisch begrip spreekt je het meest aan?
Dat vind ik ook een moeilijke vraag. Compassie vind ik een mooi begrip; dat zou ik ook zeker willen ontwikkelen.

Hoe ziet jouw zenleven eruit? Hoe werkt je zen-beoefening door in je dagelijks leven?
Die meditatie-avond is voor mij altijd een moment waarop ik tot rust kan komen. Ook brengt het me ertoe om wat meer van een afstand naar mijn reacties te kijken en die soms bij te sturen. Bijvoorbeeld als ik in de file sta. Dan kan ik even kwaad worden op al die andere mensen die me in de weg staan, maar dan zie ik meteen hoe onzinnig dat is: zij staan óók in de file, net als ik. En dan verdwijnt die kwaadheid en kan ik verder rustig in mijn auto zitten tot ik weer verder kan.

ZENLEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Onlangs is bij uitgeverij Lannoo het boekje Wat mindfulness niet is *verschenen van Edel Maex (tekst) en Ardan Timmer (illustraties). In 24 korte stukjes en bijbehorende cartoons wordt uitgelegd wat mindfulness allemaal niet is, gevolgd door één stukje over wat het wel is. ZenLeven mocht één stukje met illustratie overnemen.*

Mindfulness is niet: 'hier en nu'

Door Edel Maex en Ardan Timmer

'Als ik verdrietig ben of zorgen heb, is het zo moeilijk om in het hier en nu te blijven'. Dit is wellicht het hardnekkigste misverstand over mindfulness. Het belangrijke woord in de zin 'hier en nu leven' is 'leven'. 'Leven' is het werkwoord, 'hier en nu' is het bijwoord. Het 'hier en nu' is de enige plek waar je met de beste wil van de wereld niet uit raakt. De belangrijke vraag is niet *of* je hier en nu bent, maar *hoe*.

Er is maar één ogenblik en één plek waar je verdriet kunt hebben of je zorgen kunt maken en dat is hier en nu. De vraag is: hoe ga je met zorgen, met verdriet om? In mindfulness is dat niet door te vluchten in een mythisch 'hier en nu', maar door aanwezig te blijven, met een milde open aandacht.
De woorden 'hier en nu' voegen eigenlijk heel weinig informatie toe. Ze fungeren eerder als een uitroepteken. Ze verwijzen naar de onmiddellijkheid van de ervaring. Nu!

Meer weten? Ga naar de boekwinkel of kijk op https://www.lannoo.be/nl/wat-mindfulness-niet

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Bijen op de Noorder Poort

Cees de Wit, vrijwilliger

Zomer 2017 werd op de Noorder Poort geopperd dat het wel aardig en passend voor een zencentrum zou zijn als er bijenvolken op het terrein zouden staan. Ook voor de bestuiving van de fruitbomen zou dat een goede zaak zijn. Ik was eerst wat aarzelend om daar op in te gaan. Ik had een paar jaar eerder mijn volken verkocht. Maar ondertussen was ik ook al weer gevraagd om praktijkbegeleider te worden voor een cursus beginnend imker. Daar kreeg ik het zo druk mee, dat ik overwoog zelf ook maar weer een volkje aan te schaffen. We hebben toen met elkaar overlegd. De kring landschapstuin stelde dat er maximaal drie volken mochten komen, dit om concurrentie met wilde bijen te voorkomen.

Er werd overeengekomen dat ik de bijenvolken en kasten zou leveren en verzorgen, en dat de Stichting Vrienden van de Noorder Poort benaderd zou worden om een financiële bijdrage te leveren voor de bouw van een bijenstal. De honing die dat mogelijk oplevert gaan we delen. Het geld kwam er en we konden beginnen met bouwen. Tijdens de daily life sesshin en de werkweek is de stal bijna voltooid, en het eerste bijenvolk er in gezet. Toen was het wachten op mooi weer, zodat het volk een broednest kan aanmaken en zich kan uitbreiden.

Nu in mei zijn er ongeveer zestigduizend werksters, een paar honderd darren en één koningin. De koningin legt ongeveer tweeduizend eitjes per dag, wat overeenkomt met haar eigen lichaamsgewicht. Dit kan ze wel drie seizoenen volhouden.

Cees, Bertha en Trudy bij de bijen

Voor een pot honing van 450 g. moeten de werksters wel dertigduizend vluchten maken. Het bijenleven speelt zich af op en in raten van was. Aan weerskanten van een middenwand bouwen ze, zonder meetgereedschap, aaneengesloten, zeskantige cellen die precies 5,3 mm in doornee zijn. Rondom elke cel bevinden zich zes andere cellen, en via de bodem is er contact met nog drie cellen. In totaal grenzen dus steeds negen cellen aan elkaar. Dit geeft een sterke constructie en een optimale ruimteverdeling. Hoewel een raat weinig weegt kan een vol broedkamerraam wel 2,5 kg honing bevatten. Het zijn getallen waar je stil van wordt. Als mensen mij vragen of ik ook honing maak zeg ik: nee, dat doen de bijen, ik maak er maar een potje van.

Ondertussen zijn er op de Noorder Poort nog een paar mensen enthousiast geworden: office manager Trudy Prins en Bertha Doorten, buurvrouw van de Noorder Poort. Elke keer als ik wat aan de bijen moet doen haal ik hen er bij. De bedoeling is dat ze op den duur zelfstandig met bijen om kunnen gaan.
Nogmaals dank aan de Vriendenstichting voor hun financiële bijdrage, en kom eens langs op een dinsdag, als ik daar als vrijwilliger aanwezig ben.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

vlnr Modana Rouw, Mieke Clement, Gerda van Gelder, Ria Duiven, Martine des Tombe en Cocky Brouwer

Van het bestuur van de Vriendenstichting

Modana Rouw

Het leuke artikel over de bijen van Cees de Wit zegt genoeg over de gift die we onlangs deden. Niet alleen is het leuk erover te lezen, de zichtbaarheid op het terrein doet ons ook veel plezier. Dank aan Cees, en ook aan Trudy Prins en Bertha Doorten die gaan helpen met de verzorging van de bijen: iets bestendigen en verzorgen is minstens even belangrijk als eraan beginnen. Wij hebben er het volste vertrouwen in.

Wat valt er verder aan nieuws te melden?
Nettie Groeneveld en Mieke Clement hebben aangegeven te willen stoppen met hun bestuurstaken voor de Vriendenstichting en we zijn op zoek gegaan naar nieuwe mensen. Die hebben we gevonden! Meteen maar drie tegelijk zelfs.

Het Bestuur is uitgebreid met drie nieuwe leden: De voorzittershamer werd op 8 april overhandigd aan *Martine des Tombes*. *Gerda van Gelder* gaat het secretariaat doen en *Cocky Brouwer* heeft aangegeven het liefst projectmatig te werken.
We staan in de startblokken, klaar om te beginnen. Het wachten is op een aanvraag van de Noorder Poort. Want voor wie dat nog niet weet, of ter herinnering: de Vriendenstichting komt pas in actie als de Noorder Poort om steun vraagt. Twee projecten uit het verleden springen dan in het oog: in 2008 *"De Noorder Poort onder dak"* en in 2015 *"Loop, er is geen weg"*, de aanleg van de "kinhin (meditatie)paden".
Maar we geven ook kleinere bedragen waarvoor we geen 'inzamelingsactie' op touw hoeven te zetten omdat we daarvoor voldoende in kas hebben.

Dankzij die jaarlijkse en losse giften hebben we op dit moment wel voldoende middelen om een Vriendenbank aan te schaffen. Wie de Noorder Poort dit jaar bezoekt kan daar zeker op neerstrijken. We houden u op de hoogte, want hij staat er nog niet. Wij verheugen ons erop.

Met dank aan Mieke en Nettie voor hun inzet in de afgelopen jaren, en natuurlijk met dank aan alle donateurs!

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer5
Voorjaar 2018

Agenda

Tot eind 2018 worden op de Noorder Poort de volgende programma's aangeboden. Voor nadere informatie zie www.zenleven.nl onder zenprogramma's, bel 0521-321204 of mail naar np@zeninstitute.org

Datum	Code	Programma	Leiding	Prijs (2p / 1p kamer)
4-8 juni	1814	Werkweek		€ 10 / 60
9-14 juni	1815	Kokoro-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 300 / 400
29 juni-1juli	1816	Body & mind weekend	Jolinda Daishin van Hoogdalem	€ 135 / 190
2-6 juli	1817	Werkweek		€ 10 / 60
21 juli - 25 aug	**1818**	**Zomer-training**		**€ 1295 / 1735**
21-28 juli	1819	Dai-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 420 / 555
31 juli-5 aug	1820	Go-sesshin	Tetsue roshi	€ 300 / 400
7-12 augustus	1821	Daily-life sesshin+	Jiun Hogen roshi	€ 225 / 315
18-25 augustus	1822	Dai-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 420 / 555
10-14 september	1823	Werkweek		€ 10 / 60
18-21 september	1824	Wandelretraite	Marjolein Kyosei Verboom en Myoko Sint	€ 195 / 260
12-14 oktober	1825	Zen weekend	Anshin Tenjo Schröder	€ 135 / 190
15-19 oktober	1826	Werkweek		€ 10 / 60
23-28 oktober	1827	Kokoro-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 300 / 400
9-11 november	1828	Body & mind weekend	Jolinda Daishin van Hoogdalem	€ 135 / 190
16 nov - 8 dec	**1829**	**Herfst-training**		**€955 / 1295**
16-18 november	1830	Zen weekend	Tetsue roshi	€ 135 / 190
20-25 november	1831	Go sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 300 / 400
26-29 november	1832	Daily-life sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 135 / 190
1-8 december	1833	Rohatsu-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 435 / 585
28 dec - Jan 1	1834	Nieuwjaars-sesshin	Myoko Sint	€ 265 / 345