ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Pagina 3

Jiun roshi over
Omgaan met boosheid

Pagina 7

Zure abrikoosjes maken in een Japanse tempel:
Umeboshi: 'only one doing'

Pagina 10

Haiku-rubriek:
Mysterie

Pagina 13

Gedragscode voor de sangha

Pagina 14

In memoriam Nettie Groeneveld

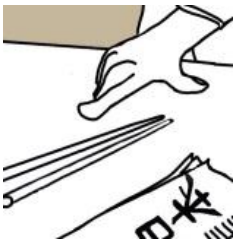
Pagina 17

Ordinatie in het Dharmahuis:
Gea wordt Shinjin

Pagina 19

Het **zenleven van Martine des Tombe**

Pagina 21



Nog meer Umeboshi:
cartoon van Ardan

Pagina 22

Het gaat goed met de **natuur in de landschapstuin** van de Noorder Poort!

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Pagina 24

Tentoonstelling: **Het leven van Boeddha, de weg naar nu.**

Pagina 27

Faalangst speelt bij muziek maken een grote rol; daardoor raken we uit ons centrum.
Oproep: zen en muziek

Pagina 29

Agenda Noorder Poort tot midden 2019

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Omgaan met boosheid

Toespraak van Jiun roshi uit februari 2017

Goedemorgen. Gaat het goed met jullie? Vandaag wil ik met jullie kijken naar hoe we in het boeddhisme om kunnen gaan met emoties.

De emotie waarover ik van jullie het meest hoor is boosheid, kwaad zijn. Wanneer je boos bent, dan blijf je meestal hangen in het onderwerp van die boosheid, bij de zogenaamde veroorzaker ervan. Door daar steeds weer naartoe te gaan, maak je het onderwerp groter, en natuurlijk word je daardoor steeds bozer. Nog belangrijker is, dat je dan vaak vanuit die boosheid gaat handelen. Er zijn dus twee fases, twee aspecten: aan de ene kant is er de boosheid in jou, en aan de andere kant is er het boos handelen. Het is belangrijk die twee uit elkaar te halen. Als je kijkt naar de leer van oorzaak en gevolg, van karma, dan is met name dat laatste heel belangrijk: niet te handelen vanuit boosheid, niet te handelen met de intentie om kwaad te doen.

Een manier om met boosheid om te gaan begint ermee dat je zegt: *er is boosheid in mij* in plaats van *ik ben boos*. Dat klinkt heel simpel maar het maakt een groot verschil. Als je zegt *er is boosheid in mij,* dan zie je meteen dat er nog veel andere dingen in jou zijn. Als je daarentegen zegt *ik ben boos,* lijkt het alsof er niets anders is dan dat.

Om te voorkomen dat je gaat handelen vanuit boosheid, wil je grip krijgen op die emotie. Die boosheid is er op twee manieren. Hij is er als idee, als mentale formatie, *ik ben boos op*

iemand, en de boosheid is er als fysieke gebeurtenis. Als je wilt omgaan met de boosheid – en hetzelfde geldt ook voor alle andere emoties – dan moet je niet naar dat idee toe gaan, want de kans is heel erg groot dat je dan toch weer belandt bij de zogenaamde veroorzaker van je boosheid, waardoor die boosheid weer wordt geactiveerd. Op het moment dat je die vervelende collega voor je ziet, je hem of haar inbeeldt, begint de boosheid weer. Het is veel veiliger om naar dat andere aspect van de boosheid te gaan. Je gaat naar het lichaam, naar de boosheid in je lichaam. In het boeddhisme noemen we dat de sensatie. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen: hoe is die boosheid zichtbaar in mijn lichaam? Is het een warmte, heeft het een temperatuur, heeft het een kleur, is het een beweging, waar voel ik het eigenlijk, wat is het eigenlijk dat ik boosheid noem? Het gaat er dus niet om dat die boosheid weg moet. Eigenlijk zelfs het tegenovergestelde: je gaat er helemaal naar toe, maar op het niveau van de sensaties. Je omarmt om zo te zeggen je boosheid. Je gaat die helemaal leren kennen. En als je dat doet, dan is er geen koppeling meer met de zogenaamde veroorzaker van je boosheid en wordt die dus ook niet meer gereactiveerd.

Nou kennen we allemaal boosheid en we weten dat er op de top daarvan een enorme kracht en energie in ons is. Dus het kan zijn dat wat ik nu zeg gewoon helemaal niet lukt. Je zit nog te veel bij de zogenaamde oorzaak, bij die vreselijk vervelende collega.

Een andere manier om dan met die boosheid om te gaan is om jezelf, zoals we zeggen, eerst terug te brengen naar nul. Breng jezelf eerst naar een veilige plek. Een veilige plek die je altijd bij je hebt, is de adem. Maar ook de natuur bijvoorbeeld. Kijk eens naar dat grassprietje daar, zoals dat beweegt in de wind. Ga eens eventjes echt helemaal, al is het maar een seconde, naar die zonnestralen kijken of naar de donkere wolken. Mijn meester noemde dat: *just change your mind*. Als ik wel eens bij haar kwam met allemaal klachten, boosheid, jaloezie: *just*

change your mind. En we weten allemaal precies wat er bedoeld wordt. Maar je moet het ook wel willen, natuurlijk. Soms was ik zo ongelooflijk jaloers of kwaad, dat ik daar echt geen afstand van wilde doen voordat er iets aan gedaan werd, voordat erkend werd dat ik terecht boos was. Dat wil je soms eerst bevestigd krijgen: het is terecht dat ik boos ben. Zolang je nog in die behoefte zit, ga je natuurlijk niet met deze suggesties aan de gang. Maar goed, we zijn allemaal op de weg van de Boeddha, en op een gegeven moment realiseer je je wat het gevolg is van denken en handelen uit boosheid. En realiseer je je dat je dat toch eigenlijk niet wilt. Dat moet je steeds maar weer in jezelf oproepen: *ik wil geen pijn veroorzaken*.
Dus je gaat naar een veilige plek en dan vervolgens ga je voelen, ga je verkennen wat die boosheid in jou is. Het gegeven is, er ís boosheid. Of: er ís ongeduld. Er ís jaloezie. Maar ik wil niet van daaruit leven.

Ik hoor heel vaak de teleurstelling van mensen: *ik word nog steeds boos*. Ja, maar jij doet dat niet alleen. Daar zít niet ineens een ik achter. We zijn een samengesteld gebeuren, steeds maar weer, waar een enorme conditionering in zit. Dus als je een rode vlag tegenkomt, is de conditionering: wám, boosheid. Er ís boosheid in mij. Ja. Dat kan ik niet ontkennen. Maar: ik ga er alles aan doen om ervoor te zorgen dat ik in ieder geval niet ga handelen, dat ik mijn boosheid niet ga doorgeven.

We zeggen weleens dat bevrijding betekent dat we de concepten die er zijn volledig tot zwijgen brengen. Een concept is een idee, is een denkbeeld. Kenmerk van een concept is, dat we niet zeker weten of het allemaal klopt, of het waar is. Bevrijding betekent dan dat we alles tot zwijgen brengen waarvan we niet zeker weten of het klopt. Als je kijkt naar de emotie boosheid, dan is er warmte, energie, soms lopen we helemaal rood aan. Dat is er allemaal echt. Dat zijn geen concepten. De temperatuur, die warmte, kun je meten. Je kunt zien dat een gezicht rood aanloopt. Dat ga je dus helemaal waarnemen, daar ga je je van bewust worden. Maar als je je vasthoudt aan het concept, aan het idee van die boosheid, dan kom je in de problemen. *Die collega, dat is zo'n ongelofelijke uitslover.* Dat is een idee, een concept. Als je daaraan vasthoudt, dan houd je je vast aan iets waarvan je niet echt weet of het klopt. Hoe ziet een uitslover eruit, hoe zou je die moeten herkennen? Maar ondertussen ga je daar wel met volle energie tegen tekeer. En degene die daar het meest onder lijdt, dat ben je uiteindelijk zelf. En waarom lijd je? Omdat je je helemaal vastzet in dat idee. Je kent het wel: als je in zo'n bui bent, dan kan iemand zeggen, kijk eens wat een mooie bloem, maar je kwaadheid zegt *sodemieter op met die bloem*. Je kunt niets meer zien. Als je huisdieren hebt kunnen die maar beter uit de buurt blijven, want dat zijn opeens ook rotbeesten. Allemaal door iets waarvan je niet zeker weet of het klopt.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Dus bevrijding betekent dat we dat niet doen, dat we onszelf niet op die manier vastzetten. Als een situatie verkeerd is, dan is het sowieso beter dat je ingrijpt niet vanuit boosheid, maar vanuit wijsheid en compassie. Daar gaat het om. Ik zeg niet dat alles wat er gebeurt goed is, dat je niets meer hoeft te doen, dat je alleen moet zorgen dat je niet boos bent, natuurlijk niet! Er gebeuren dingen in de wereld waarbij we moeten ingrijpen. Maar hóe grijp je in? Wat bied je aan in die situatie? Je boosheid, of je wijsheid en je mededogen? Zet jezelf niet vast.

Er stond afgelopen vrijdag een mooie uitspraak van Alan Watts op de zen-kalender. *Know yourself as nothing, feel yourself as everything*. Ken jezelf als niets, voel jezelf als alles. Ken jezelf als niets betekent: ken jezelf niet als een ding, als iets dat onveranderlijk is. En: voel jezelf als alles. Ik zou zeggen: realiseer je dat je alles kunt zijn. De zingende vogel, de wind die waait, je buurman of buurvrouw die ademt, de geur van wierook – je kunt alles zijn. Ga mee in wat we noemen de activiteit van de dharma. Houd je niet vast aan iets waarvan je niet zeker weet of het klopt. Houd je niet vast aan iets waarvan je denkt *dat zou ik moeten doen*. Houd je niet vast aan iets waarvan je denkt *dat zou ik willen zijn*. Op het moment dat je jezelf daarmee vastzet, kun je niet meer alles zijn. Dan mis je de vogel, en de wind, en de zonnestralen, je buurman, je kinderen, je partner… je kunt het allemaal niet meer zijn omdat je jezelf hebt vastgezet. Know yourself as nothing. *Realize* your self as everything. Ken jezelf als niets en *verwerkelijk* jezelf als alles. Maar we moeten dat wíllen. Misschien vraag je je af: maar wie ben ik dan nog? Nou, gewoon, zoals je nu hier zit, dat ben jij. Je hoeft niet een ander iemand te worden. Zoals je nu bent: alles daar. Dus ik kan met een gerust hart zeggen: een goede dag.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Umeboshi: ‘only one doing’

Ciska Matthes is zenbeoefenaar en volger van Moojibaba. Zij geeft yoga, meditatie en mindfulness in Amsterdam en is ook regelmatig op de Noorder Poort te vinden. Van 1999 tot 2005 trainde ze in Bukkokuji, de tempel van de begin dit jaar overleden zenmeester Harada Tangen roshi in Obama, Japan. Dit artikel maakt deel uit van een serie artikelen die ze schreef ter herinnering aan Harada Tangen roshi. Alle zijn hier te vinden in het Boeddhistisch Dagblad.

Als je loopt, alleen maar lopen, als je veegt, alleen maar vegen, als je eet, alleen maar eten. Onze tempel maakte elk jaar zijn eigen voorraad umeboshi, de traditionele zure abrikoosjes die als bijgerecht bij de rijstegruwel horen. Deze kleine vruchten worden groen geoogst en gepekeld, met rood shiso-blad toegevoegd om ze te kleuren. Elk jaar in de vroege zomer hielpen een paar van onze jongens, leken en monniken, een plaatselijke abrikozenteler bij de pluk. In ruil daarvoor kreeg de tempel een klein deel van de oogst. Tientallen kilo’s abrikozen ineens werden dan op een dag in grote vaten aangevoerd. Dogo-san, de hoofdmonnik, sloeg met de kaishaku (kleppers) om ons te verzamelen – het klaarmaken van de umeboshi kon beginnen.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Daar zaten we dan, met misschien tien, vijftien mensen, en begonnen aan het sorteren en wassen van de vele honderden vruchten. Een eindeloze taak leek het. In zen is alles meditatie, een oefening in leeg en aandachtig zijn. Geen toekomst, geen verleden, geen streven, geen haast. Alleen maar dit. Jezelf helemaal vergeten in het werk. 'Ichi tantei' noemde Harada Tangen roshi dat. 'Only one doing' zei hij ook vaak in zijn gebroken Engels. Daarom werd er tijdens het werk niet (of zo min mogelijk) gesproken – en zeker niet gekletst over koetjes en kalfjes! Maar in de praktijk was het niet altijd eenvoudig om zwijgend in het werk op te gaan. Ik keek naar die enorme hoeveelheid abrikozen die we moesten verwerken en probeerde een gevoel van wanhoop en ongeduld te onderdrukken. Ik begreep zo langzamerhand wel, dat ik meer leed onder mijn eigen verzet ertegen dan onder het werk zelf. Maar daarmee kon ik het ongeduld nog niet meteen loslaten. De anderen zaten er geduldiger bij – of leek dat maar zo? We gingen aan het werk op de cementen vloer buiten de keuken. Iedere abrikoos moest worden bekeken op bruine plekjes, ontdaan worden van zijn steeltje en dan naar categorie worden gesorteerd: perfect, te rijp, gekwetst of onbruikbaar. De tijd kroop langzaam voort en de abrikozen leken niet echt minder te worden… mijn gedachten vlogen alle kanten op. Na verloop van tijd begonnen we tegen elkaar te zuchten en grapjes te maken om de tijd te doden. De sfeer werd al gauw een beetje melig.

Bukkokuji

Harada Taigen Roshi

Maar opeens hoorden we dan de nadrukkelijke kuch van Harada Tangen roshi. Het werd meteen stil, alsof we betrapt waren. Roshisama kwam bij de grote emmers vol vruchten staan en keek er aandachtig naar. Hij opende zijn mond vol ontzag: 'Ah….!', diep onder de indruk van de oogst. Een offer aan de zentempel. Vervolgens raakte hij de groene, zachte huidjes aan, legde zijn handen er teder op en mompelde liefdevolle woorden van bewondering, als een zegening bijna. Ik begon me te schamen voor mijn tegenzin. Zijn hart

was juist vol waardering. Roshisama kwam bij ons zitten en begon mee te werken. Hij was in die tijd al tegen de tachtig en had staar aan beide ogen, wat zijn zicht nogal gehinderd moet hebben. Misschien kwam het daardoor dat hij ieder abrikoosje extra lang vasthield. In ieder geval nam hij voor elk exemplaar ruim de tijd en ging er helemaal in op. Hij draaide elk vruchtje rond, gebruikte voorzichtig de satéprikker om het steeltje te verwijderen, legde het dan met een traag gebaar in de juiste emmer en knikte tevreden. Het werd heel stil, terwijl we met zijn allen verder werkten. Af en toe keek ik uit mijn ooghoeken naar roshisama en dacht: 'Dus zo moet dat! Je helemaal vol rust en aandacht aan een taak wijden.' Alles wat hij deed was een wijze les. Zelfs de simpelste en meest alledaagse dingen. Het hele jaar door aten we de Bukkokuji-umeboshi bij het ontbijt. Ze waren gerimpeld, helder rood en intens zuur en zout van smaak. Dus meer dan twee of drie per maaltijd kon je er eigenlijk niet van eten. Sommige gasten lieten ze liever staan. Maar roshisama zei vrolijk: 'Dit is het allerbeste medicijn! Als je ze niet wilt eten, is je eigen geest zo': en hij trok zijn gezicht samen als een verschrompelde abrikoos.

ZENLEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 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.*

Mysterie

Wij mensen willen voor alles graag een verklaring. Doordat het ons dikwijls heel aardig lukt om ook inderdaad met een of andere verklaring te komen, lopen we het gevaar dat we ons gaan verbeelden dat we *alles* kunnen verklaren. Als het wat te ingewikkeld wordt, gaan we vervolgens volstaan met eenvoudige schijnverklaringen. Dus als je buurman na zijn zestigste verjaardag doodgaat aan longkanker, denk je dat dat komt doordat hij ooit gerookt heeft. Of doordat zijn opa en zijn vader ook kanker kregen, het zit dus in de familie.
Alleen al daarom is het goed om er af en toe aan herinnerd te worden dat lang niet alles in deze wonderlijke wereld te verklaren is. Dat kan op zeer eenvoudige wijze:

Een mandje vol gras
staat in de lentebergen,
maar er is niemand.
Shiki (1867-1902)/van Tooren[1]

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Raadselachtig … het is lente, overal schiet het gras op, hier is een mandje vol afgemaaid gras, daar moet een mens mee te maken hebben, toch? Maar er is niemand! Hoe kan dat nou? Ongeveer een eeuw nadat Shiki dit schreef, ontstond de volgende haiku":

in de vertrekhal
voor het informatiebord
een verloren schoen
Wim Lofvers[2]

Wie verliest er nou een schoen in een station zonder het te merken?
(Wie zei er overigens dat een haiku over 'de natuur' moest gaan? Maakt het wat uit of je het over een mandje gras hebt in de bergen, of over een schoen in een menselijk gebouw?)

Beleven wat er om me gebeurt zonder het zelfs maar te *willen* verklaren is voor mij eigenlijk nogal belangrijk om *zin* aan mijn bestaan te geven. Verklaringen hebben praktisch nut en ja, ze zijn bevredigend voor ons intellect en dat mag best. Maar verklaringen verlenen geen *betekenis* aan ons leven. Ze zijn, als het goed is, algemeen en abstract, en ik leef nu, concreet.

Zo'n koude winternacht!
Je hoort het zachte suizen
van vleugelslagen.
Seira (1739-1791)/van Tooren [1]

Deze haiku duidt natuurlijk op iets heel anders dan theorieën over weer en klimaat of de ecologie van vogeltrek.

volle maan
in de tuin beweegt
een molshoop
Ria Giskes[3]

Zacht regengeruis
een huis van fluistergeluid
over mijn stilte
Inge Lievaart[4]

Er blijkt een *begrijpen* te zijn dat anders is en misschien wezenlijker dan iets *verklaard* te hebben:

Toen de maan
in mijn gezicht scheen
begreep ik alles
Wim Lofvers[2]

Wat is dat voor een begrijpen? Een mysterie?

[1] Haiku. Een jonge maan. Japanse haiku van de vijftiende eeuw tot heden. Keuze, inleiding en vertaling door J. van Tooren. Meulenhofff, Amsterdam 1973

[2] SOMS weet ik het even. Een verzameling haiku. Marginale uitgeverij 't Hooge Woord, Bakhuizen 2006.

[3] Ria Giskes, schelpen rapen. haiku. Eigen uitgave, 2018.

[4] Inge Lievaart, Een spoor dat vervloeit. Gedichten. De Beuk, Amsterdam 1988

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Gedragscode

voor de sangha van het International Zen Institute

Manjusri - bodhisattva van wijsheid

Iedere plek waar zenbeoefening en -studie wordt aangeboden, moet een veilige plek voor iedereen zijn. Al enkele jaren wordt er binnen de sangha gewerkt aan beleid en aanpak om dat zoveel mogelijk te realiseren. Eind 2016 heeft dit geleid tot de (op dat moment nog informele) benoeming van vertrouwenspersonen, waarover toen ook in **dit artikel** is bericht.

Er is nu een volgende stap gezet.

De beide zenmeesters (Jiun roshi en Tetsue roshi) hebben met input van de andere leraren een gedragscode opgesteld. Deze geldt voor iedereen die bij de sangha betrokken is, van zenmeesters tot deelnemers aan landelijke meditatiegroepen, van medewerkers tot vrijwilligers.

De besturen van de Noorder Poort en van het IZIN hebben hen nu formeel benoemd, waarbij ook hun functieomschrijving is vastgelegd en zij een vrijwilligerscontract hebben gekregen. Beide besturen hebben ook vastgelegd hoe de ethische gedragscode levend gehouden dient te worden binnen de sangha. Jaarlijks geven de vertrouwenspersonen een advies aan beide besturen over wat er kan worden verbeterd in de organisaties om de veiligheid te waarborgen. In hun rapportage wordt geen informatie over mensen en klachten gedeeld, maar worden algemene adviezen gegeven. Beide besturen zullen de adviezen van de vertrouwenspersonen meenemen in het verbeteren en verstevigen van de veiligheid. Als de vertrouwenspersonen vragen hebben over de invulling van hun functie, zijn de twee voorzitters van de besturen ook hun aanspreekpunt.

De gedragscode, de manier waarop eventuele problemen kunnen worden aangepakt en de borging kun je **hier** vinden op de website van de Noorder Poort, toegankelijk via het hoofdmenu. Ook op alle andere websites van organisaties die tot de sangha behoren (IZIN, meditatiegroepen) zal deze informatie te vinden zijn.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

In Memoriam - Nettie Groeneveld

(9 november 1952 – 6 oktober 2018)

Op 6 oktober is Nettie Groeneveld, na een ziekbed, op 65-jarige leeftijd overleden. Nettie kwam regelmatig op de Noorder Poort voor sesshins en was een tijdlang meditatieleider van een groep in Drachten. Ook was zij van 2013 tot begin 2018 secretaris van het bestuur van de Vriendenstichting SVNP. Haar uitvaart werd op 12 oktober gehouden in de Doopsgezinde-Remonstrantse kerk in Dokkum. Tenjo Osho hield er de volgende toespraak:

Lieve Lenie, familie, vrienden en kennissen.

We zijn hier bijeen om afscheid van Nettie te nemen en om ons verdriet, en onze betrokkenheid en wijsheid met elkaar te delen. Vanaf het begin dat ik in 2007 een groep zenmeditatie in Dokkum en later in Paesens-Moddergat begon, heeft Nettie daaraan deelgenomen. Ze is gebleven tot aan de zomerstop in juni van dit jaar. Het is stil in de groep nu we het pompje waarmee ze sondevoeding kreeg niet meer horen en leeg nu we haar mat niet meer hoeven neer te leggen.

In een van de gesprekken die ik met haar heb gevoerd zei ze dat ze graag wilde vertellen en met haar leven wilde laten zien wat meditatie met haar gedaan had. Het heeft haar veel gebracht. In haar leven heeft ze vaak deelgenomen aan groei-groepen, maar zen en het

boeddhisme hebben haar echt geraakt. Het is haar thuis geworden. Vandaar dat ik hier vandaag sta. Ik vind het fijn en bijzonder dat ik vanuit het zenboeddhisme een bijdrage aan deze dienst mag leveren. Het is denk ik een uitdrukking van hoe Nettie en Lenie elkaar de vrijheid gaven om ieder hun eigen weg te bewandelen en dat toch ook weer samen konden brengen. Vooral in de laatste fase van Netties ziekte vond ik het mooi om te zien hoe jullie beide vanuit jullie eigen traditie gekomen zijn tot de aanvaarding van haar naderende dood.

Lenie zei over de dood, dat we niet weten hoe het is om dood te gaan, dus waarom zouden we er bang voor zijn. Niet bang zijn voor dat wat komen gaat, omdat we niet weten hoe het zal zijn. Het leven en de omstandigheden nemen zoals ze zijn. In het laatste gesprek dat ik met Nettie had zei ze met een overtuiging die aan zekerheid grensde: Zolang we het goede doen, komt alles goed. De tekst van Matteüs (6:25-34) die gelezen is sluit hier natuurlijk mooi bij aan[1]. Daar staat dat we ons geen zorgen hoeven maken en dat we eerst het koninkrijk en zijn gerechtigheid moeten zoeken. Wat het betekent om het koninkrijk te zoeken en zijn gerechtigheid, dat laat ik graag over aan theologen. Op dit moment kan ik met Nettie meegaan als ze zegt dat het goed komt, zolang we het goede doen. Aan het slot in haar laatste nieuwsbrief geeft ze dat als opdracht aan ons mee: '*Zorg goed voor de aarde, voor de dieren, voor elkaar en voor jezelf.*' In die volgorde.

In een boeddhistische soetra, de Maitri soetra, staat:

Laat ieder wezen licht en vrolijk zijn
en groeien in geluk en harmonie.
Hoe ieder wezen ook op aarde leeft,
of het nu zwak is of sterk,
over de bodem kruipt of rechtop gaat
een klein of een reusachtig lichaam heeft,
zichtbaar of onzichtbaar is,
dicht in de buurt of onbereikbaar ver,
al geboren of nog in de schoot van de toekomst:
Laat ieder wezen gelukkig zijn.

Ze wist dat als we goed voor anderen zorgen, we daarmee ook goed voor onszelf zorgen. Dat als we de natuur geweld aan doen, we ook onszelf geweld aan doen.

In de tekst van Matteüs wordt gezegd dat we moeten kijken naar de vogels in de hemel en de leliën in het veld. De natuur laat ons zien hoe we kunnen meebewegen met de constante stroom van verandering. Leven en dood gaan in elkaar over. Op het moment dat Lenie belde

om te vertellen dat Nettie was overleden, kwam ik net uit de film 'Wad' van Ruben Smit. De film laat mooi het wisselen van de seizoenen zien, het komen en gaan van de getijden, eten en gegeten worden en hoe de planten en de dieren daarmee omgaan. Veranderlijkheid is verdrietig en mooi tegelijk. Het betekent afscheid nemen en nieuwe momenten ervaren. We komen in de problemen als we ons verzetten tegen de dingen die we niet prettig vinden en als we het anders willen hebben dan dat het nu is.
De overgave aan prettige en moeilijke momenten hebben we zo mooi kunnen lezen in de brieven die Nettie schreef: 'Het gaat achteruit met mij en de laatste fase van dit proces zet zich in. Ik weet nog niet hoe ik hiermee om moet gaan. Dat is geen noodkreet maar een constatering. Jullie hiervan op de hoogte brengen doet me goed. Aandacht geven aan deze nieuwe fase. Gewoon kijken, zien wat er is. Zowel het fysieke aspect, als het mentale. Aandacht.'
En: 'Hier op het dorp is het goed. We hebben aan de kant van de weg een groente- en fruitkraam gekregen. Yvonne en Bert maken daar werk van. Boer Jan heeft zorgen omdat het gras niet groeit. Hij voert de koeien bij met wintervoer. Hier zijn de weilanden nog redelijk groen. Mijn uitzicht blijft prachtig en de blauwe bussen rijden weer.' Wat een mooie waarneming!
Over het opruimen van haar huis schrijft ze: 'En als ik er weer mee bezig ben is het ook steeds weer verrassend en opluchtend dat ik niets van alles wat er in huis is mee kan nemen. Als alle persoonlijke spullen uit het huis zijn (en doorgaans vernietigd), alles weg is wat mensen om me heen nog willen hebben, is het klaar. Dan vragen we de kringloop de rest op te halen. Zo moeizaam soms was het vergaren en zo eenvoudig nu het weg te doen, zonder moeite.'

Lieve Nettie, je hebt met je leven laten zien wat zo belangrijk voor je was. Je hebt ons laten zien hoe de vogels vliegen in de lucht en de leliën staan in het veld. Je hebt ons laten zien hoe leven en sterven kan zijn. Dank je wel voor je enthousiaste vrolijkheid, je warme betrokkenheid en de wijsheid die je met ons gedeeld hebt. Het ga je goed op je verdere reis. We komen elkaar vast nog eens tegen.

[1] Lees de tekst uit Matteüs

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Belangrijk moment in de ceremonie: het afscheren van het laatste plukje haar.

Shinjin met moeder en zus

Gea wordt Shinjin

Foto's: D. Hartmans-Rodenhuis.

Op 22 september is Gea de Vries in het Dharmahuis tot unsui (zenboeddhistische non) geordineerd.

Het is de eerste keer dat deze ceremonie hier heeft plaats gevonden en dat er onder leiding van Tenjo osho een unsui in het Dharmahuis komt trainen. Nadat Gea had aangegeven dat ze unsui wilde worden, is ze eerst als proef voor drie maanden in het Dharmahuis geweest (zie ook *Het zenleven van Gea de Vries*). Zowel voor Gea als voor Tenjo was dat een positieve ervaring.

Gea heeft bij haar ordinatie de naam Shinjin gekregen, wat Hart van toewijding betekent. Shinjin heeft een kamer in het Dharmahuis en ze volgt een dagprogramma met 's ochtends en 's avonds meditatie en overdag meditatieve arbeid. Dit laatste houdt in dat ze werk doet

dat gedaan moet worden, zoals: boodschappen, eten koken, schoonmaken, cursusavond voorbereiden, naaiwerk, kluswerk enz. Daarnaast doet ze regelmatig mee aan retraites op de Noorder Poort.

De term unsui betekent wolk en water. Er wordt mee aangegeven dat de training erop gericht is om te leren leven zoals een wolk of als water, meegaand met wat zich voordoet, zonder ergens aan vast te houden.

We wensen Shinjin veel goeds toe op deze weg.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

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 Martine des Tombe, 55 jaar, uit Diever. Ze is musicus en mediteert sinds 2011.

Het zenleven van Martine des Tombe

Wat bracht je ertoe om zen te gaan beoefenen?
Dat is een lang verhaal, maar om het kort te vertellen: ten tijde van een instorting heeft een leidinggevende op mijn (toenmalige) werk me aangeraden om een boek van Eckhart Tolle te lezen. Ik verwachtte er niks van en had zelfs forse weerstand tegen 'dat zweverige gedoe'. Toen ik een video van Tolle zag bleek er niks zweverigs aan te zijn en ik werd gegrepen door de manier van kijken naar je gedachten en je reacties op wat je dagelijks zoal tegenkomt. Die bewustwording heeft me enorm veel gebracht. Twee jaar later kreeg ik behoefte aan meer en deed ik een cursus mindfulness. Daarna wilde ik doorgaan met mediteren en heb ik een plek gezocht niet al te ver van mijn huis. Ik kwam terecht op de Weesperzijde bij Maurits Hogo Dienske en daar ben ik gebleven. Ik heb dus niet erg bewust voor zen gekozen, maar ik ben het tegengekomen en gebleven.

Waar en bij wie mediteer je?
Ik heb dus vijf jaar bij Maurits Hogo Dienske in Amsterdam gezeten, en sinds ik vorig jaar naar Diever ben verhuisd zit ik iedere maandagavond op de Noorder Poort. De avonden worden beurtelings geleid door Myoko Sint en Tozan Timmer.
De afgelopen jaren heb ik regelmatig sesshins, weekenden of werkweken gevolgd op de Noorder Poort. Toen ik naar Diever verhuisde dacht ik dat ik lekker vaak naar sesshins zou kunnen gaan, maar gek genoeg ben ik nog niet één keer geweest… Dat heeft voornamelijk te maken met het feit dat ik geen oppas voor mijn oude hond heb, dus dat is een tijdelijk gegeven. Ik doe ook mee aan het Zenleven Thuistraject dat in maart gestart is bij de Noorder Poort.

Wie (of wat) beschouw je als je leraren?
Ja…wie of wat niet, zou ik bijna zeggen. Maar als ik denk aan menselijke leraren dan denk ik weer eerst aan Eckhart Tolle. Ik word nog steeds geraakt door de manier waarop hij over stilte praat, en door de humorvolle en voor mij herkenbare manier waarop hij ons geploeter

kan beschrijven. Dan is er natuurlijk Maurits. Vijf jaar lang heb ik hem wekelijks horen praten, en ik mis zijn aanwezigheid en toespraken nog steeds. Gelukkig neemt de zengroep in Utrecht de toespraken van Maurits op en zet ze op hun website. Ik luister er graag naar.
Op de Noorder Poort is het natuurlijk Jiun roshi, die ik door toeval nog maar weinig echt ontmoet heb als leraar, maar nu in het Zenleven Thuistraject wel regelmatig. En Tozan en Myoko natuurlijk. Maar bovenal vind ik veel inspiratie in de natuur. Ik kijk naar een torretje en voel me verbonden. Het torretje doet wat het moet doen. Niet meer, niet minder. Tegenslag ondergaat het, maar het zal alles doen om weer verder te komen. Ongehinderd door gedachten over de gebeurtenis. Leerzaam.

Welk boeddhistisch begrip spreekt je het meest aan?
Dit vind ik een hele moeilijke vraag. Ik ben er niet op die manier mee bezig geloof ik. Mijn hoofd werkt nogal associatief, en begrippen en rijtjes zoals er nogal wat zijn in het boeddhisme blijven niet gemakkelijk haken. Er zijn wel elementen die me bezighouden, zoals het zelf, of beter de afwezigheid ervan. Angstaanjagend en heerlijk tegelijk. Iets anders dat me fascineert is het ik en de ander of het ik en het ander.
Ik vroeg ooit aan Koshin, die toen op de Noorder Poort woonde: Koshin, wat doe jij als er een mug bij je komt in de zendo. Koshin zei: ik wens hem een goede maaltijd.
Maurits vertelde een keer: als je soms vervelende gedachten hebt over willekeurige mensen die je tegenkomt op straat, kun je innerlijk zeggen: ik wens je het allerbeste. Probeer het maar eens!

Hoe ziet jouw zenleven eruit? Hoe werkt je zenbeoefening door in je dagelijks leven?
Ik probeer dagelijks vijfentwintig minuten te zitten. Dat lukt niet altijd, maar ik streef ernaar. Ik heb een hoekje in mijn slaapkamer dat sinds een paar maanden ingericht is als meditatieplek. Dat bevalt heel goed. Daarnaast ga ik naar de maandagavondcursus op de Noorder Poort en doe ik dit jaar ook de Basiscursus van het Zenleven Thuistraject. Dat bevalt heel goed, al vind ik dat ik er meer aan zou kunnen doen. Op dit moment ben ik veel bezig met mijn moestuin en lees daar ook veel over. Ik ben ervan overtuigd dat de moestuin ook kan bijdragen aan mijn zenleven.
De ontwikkeling die ooit met Eckhart Tolle is begonnen gaat gewoon door. Soms gebeurt er tijden niks en dan is er plotseling een inzicht, een nieuw gevoel of juist een afwezigheid van iets waar ik eerder last van had. Het contact met mijn moeder is bijvoorbeeld veel beter geworden. Dat vind ik heel waardevol.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Cartoon van Ardan Tozan Timmer

Ardan Tozan Timmer is beeldend kunstenaar (zie www.ardantimmer.nl) en zenleraar. Hij tekent cartoons, werkt als kok op de Noorder Poort en is beeldredacteur van ZenLeven.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Mooie ontwikkelingen in de landschapstuin

Ajit Peters

Het werk in de landschapstuin (zie ook **dit artikel**) is niet voor niets: het gaat goed met de natuur! In het voorjaar was elke avond het koor van de boomkikkers te horen, een in Nederland redelijk zeldzame soort die op ons terrein, met zijn poelen en struikgewas, een geschikte woonplek heeft gevonden.

Nabij één van de poelen werd begin juni de eerste orchis aangetroffen.

Boomkikker bij Noorder Poort

Orchis (we weten niet precies welke soort)

De jaarlijkse vogelinventarisatie laat zien dat er de afgelopen jaren steeds meer vogelsoorten op het terrein voorkomen. Dat zegt iets over de positieve landschappelijke ontwikkeling van de landschapstuin. Naast de grote bonte specht is bijvoorbeeld ook de groene specht gesignaleerd. Wat ook wel bijzonder is, is dat dit voorjaar voor het eerst een paartje raven in een hoek van de landschapstuin rond huppelden. De afgelopen jaren vliegen ze regelmatig

over de Noorder Poort naar een gebied op de hei waar ze voedsel kunnen vinden, maar dit was de eerste keer dat ze ook op ons land werden gezien.

Ook de verplaatsing van de valkennestkast naar ons land had succes: er werden vijf jonge torenvalkjes geboren, waarvan vier door de vogelbescherming geringd zijn. De vijfde was al uitgevlogen.

De jonge valkjes zijn uit het nest gehaald ...

... en krijgen een ring.

Verder hebben boerenzwaluwen geprobeerd nesten te bouwen in de garage. Dat lukte niet omdat de deur 's avonds dicht gaat: zwaluwen hebben een permanente invliegopening nodig. We gaan kijken of we de zwaluwen volgend jaar tegemoet kunnen komen.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Het leven van Boeddha, de weg naar nu – credits: Evert Elzinga

Het leven van Boeddha, de weg naar nu

Tentoonstelling in de Nieuwe Kerk in Amsterdam, bekeken door Jacky Limvers

Er wordt gezegd dat drie miljoen Nederlanders een Boeddhabeeld in huis hebben - en dat maar liefst twee miljoen affiniteit voelen met het boeddhisme. Wat dat precies inhoudt, is lastig te zeggen, maar boeddhisme is 'in'. Aanhakend bij die populariteit is er in de Nieuwe Kerk in Amsterdam een tentoonstelling te zien, die op 15 september door de Dalai Lama is geopend.

Op grote, knaloranje panelen wordt het leven van de Boeddha uiteengezet en daarbij zijn de kunstwerken geplaatst. Er zijn veel beelden uit Aziatische landen: Sri Lanka, Japan, Indonesië, Pakistan. Sommige zijn honderden jaren oud. Het is bijzonder om die werken uit verschillende collecties zo bijeen te zien. De meeste beelden zijn van hoog artistiek niveau. Er zijn niet alleen Boeddha's in meditatiehoudingen. Prachtig vond ik een vrij grote sculptuur van de Boeddha als kind uit Japan. Bijzonder vond ik enige bodhisattva's die in een heel ontspannen, zittende pose waren afgebeeld. Dat had ik nooit eerder gezien. Ook een boddhisatva met vele hoofden is er te bewonderen.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

De historische Boeddha als kind. Ger Eenens Collection/Wereldmuseum Rotterdam.
Foto: Erik en Petra Hesmerg

Boeddha Amida, Japan, 1125–75. Rijksmuseum, Amsterdam; bruikleen van de VVAK

Bij kunstwerken uit de huidige tijd lijkt de connectie met boeddhisme meer gezocht. Er is een werk van de bekende Chinese kunstenaar Ai Wei Wei, een boom geconstrueerd uit verschillende soorten hout. Daarnaast staat een glazen hert te fonkelen, want het was in een hertenpark dat de Boeddha voor het eerst zijn leer onderwees. Een gebrandschilderd raam met natuurscènes van Marc Mulders, vast onderdeel van de kerk, kreeg een tekstbord met de uitleg: 'Tuinen waren belangrijk voor de Boeddha'.

In het midden van de kerk waren op een oranje vlonder tientallen meditatiekussens geplaatst. De audiotour voorzag ook in instructie en geleide meditatie. Niettemin werd, toen ik er was, van de uitnodiging om daar te mediteren geen gebruik gemaakt. Mogelijk is dat in de weekenden, als er begeleide mindfulness sessies zijn, anders. Het leek mij zelf geen gemakkelijke plek om te zitten, met allerlei mensen die rondlopen en de geluiden van een tv-programma, 'Adriaan van Dis ontmoet de Dalai Lama', dat ook te zien is op de tentoonstelling.

Het was op de doordeweekse dag dat ik er was niet druk, waardoor ik de kunstwerken in alle rust kon bekijken. De meeste drukte was er in het geïmproviseerde winkeltje met boeken, koelkastmagneten, stenen, gebedsvlaggen, kleine altaartjes, beelden, etc: de parafernalia van het boeddhisme als lifestyle.

Moet je er naartoe? Ja, als je wilt genieten van prachtige beelden, al zijn die ook in de collectie van het Rijksmuseum en elders te zien. Ja, als je interesse hebt in uitingsvormen van populair, westers boeddhisme. Je kunt nog terecht t/m 3 februari 2019.

Lees meer over deze tentoonstelling.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Oproep: zen en muziek maken

Wim Feldhaus

Vanaf mijn elfde jaar heb ik pianoles gehad, op mijn achttiende ben ik begonnen trombone te spelen en de laatste twintig jaar zing ik af en toe in een koor. Ik maak dus muziek, en wel vooral door het reproduceren van bestaande westerse muziek. Dit is een enorm rijke bron. Een oneindige melange van muziekstijlen. Heel anders dan in de beeldende kunst, waar de kunstenaar éénmaal iets maakt en daarna slechts de kijker overblijft, is er bij muziek naast de schepper en de luisteraar ook nog de her-schepper, de musicus. Daar wil ik het over hebben.

De laatste jaren word ik mij er steeds meer van bewust dat de westerse muziekpraktijk heel erg vanuit het hoofd, vanuit het denken, gestuurd wordt. Hoe werkt dat? Als je als kind met muziekles begint dan is de éérste opgave de juiste noten te spelen. Bij instrumenten waarbij de klank zelf gemaakt moet worden, zoals bij zingen of bij de meeste snaar- en blaasinstrumenten, komen na de juiste noot ook de zuiverheid en de klank aan bod. Maar ook die klank kun je technisch benaderen, vanuit het hoofd: je moet dit of dat doen om een "betere" klank te krijgen. Die verstandelijke benadering zet zich later voort in de gevorderde lespraktijk en bij veel dirigenten van met name amateurkoren en -orkesten. De aanwijzingen gaan zelden over hoe je de muziek voelt/ervaart, maar zijn meestal technisch

van aard: hier wat zachter, daar wat luider, hier een nootje korter, daar meer binden, om op die manier tot een ingestudeerd resultaat te komen, dat vaak best mooi klinkt, maar geen basis heeft in het gevoel van de musici.

Vanuit de zenoefening proberen we met een open blik naar de dingen te kijken, ze toe te laten tot een niveau waar niet direct een oordeel is. Soms zie en hoor ik mensen muziek maken op die manier, mensen die zich helemaal geven aan de muziek. Dat raakt me altijd meteen. Misschien is het niveau van de uitvoerende musici daarbij niet eens heel belangrijk, al ben ik daar niet zeker van. Het dilemma is dat er een balans moet zijn tussen enerzijds de technische beheersing van het instrument en van een muziekstuk, en anderzijds de volkomen overgave aan de muziek, zonder tussenkomst van het denken.

Eén van de aspecten van het achtvoudige pad, juiste inspanning, zie ik hier als de sleutel, en dan met name wat Jiun roshi noemt: *niets doen*[1]. Faalangst speelt bij muziek maken een grote rol. We vinden het vaak heel belangrijk wat de ander van ons vindt. Daardoor raken we uit ons centrum en neemt het denken de leiding. Dit gebeurt zowel bij amateurs als bij professionals.

Ik ben benieuwd of er in de sangha mensen zijn die dit herkennen en of we eens zouden kunnen samenkomen om met dit thema iets te doen. Zelf zou ik graag willen leren om meer vanuit volkomen overgave muziek te maken.

Als je wilt reageren: **wimfeldhaus@xs4all.nl** of 0652652904.

[1] Dit betekent zoiets als handelen zoals de situatie vraagt, zonder daarbij met jezelf bezig te zijn (*doe ik het wel goed, wat vinden anderen er van, enzovoort*)

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 6
Najaar 2018

Agenda

Tot midden 2019 worden op de Noorder Poort de volgende programma's aangeboden.

In de periode van 21 januari – 15 maart 2019 wordt het dak van de Noorder Poort vervangen door een goed geïsoleerd pannendak. Van tevoren, gedurende en na afloop zijn vrijwilligers van harte welkom om te helpen met opruimen, schilderen etc.
De werkweken in januari en maart 2019 zijn in verband hiermee gepland.

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)
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	Myoko Sint	€ 135 / 190
1-8 december	1833	Rohatsu-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 435 / 585
28 december-jan 1	1834	Nieuwjaars-sesshin	Myoko Sint	€ 265 / 345
14-18 januari	1901	Werkweek		€ 15 / 70
18-22 maart	1902	Werkweek		€ 15 / 70
15-29 maart	1903	Werkweek		€ 15 / 70
29-31 maart	1904	Zen weekend	Jiun Hogen roshi	€ 138 / 194
27 april-26 mei	**1905**	**Voorjaars-training**		**€1095 / 1435**
27 april-4 mei	1906	Dai-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 430 / 566
6-9 mei	1907	Daily-life sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 138 / 194
10-12 mei	1908	Body & mind weekend	Jolinda Daishin van Hoogdalem	€ 138 / 194
21-26 mei	1909	Go-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 311 / 408
30 mei - 2 juni	1910	Familie-sesshin	Tetsue roshi	€ 199 volw / € 97 (kind 3-16 jr)