
Pagina 2



Jiun roshi over vijf
soorten zen

Pagina 7



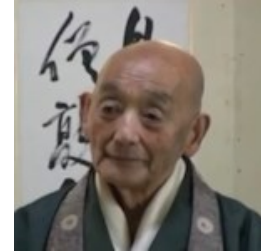
Minor mindful
communiceren in
Utrecht

Pagina 14



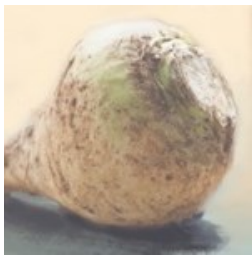
Wat doe ik hier: een
eerste zen weekend

Pagina 19



Boek Herinneringen
aan Harada Tangen
roshi

Pagina 22



Keuken haiku

Pagina 25



Verduurzaming met
zonnepanelen en
isolatie

Pagina 28



Cartoon van Ardan

Pagina 29



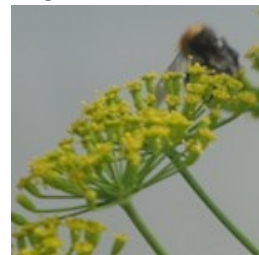
Foto's van de
sanghaday in juni

Pagina 31



De moestuin vraagt
tegels en: wat is susu

Pagina 32



Agenda voor het
komend halfjaar



Vijf soorten zen

Toespraak van Jiun Hogen roshi in het zen weekend van juni 2023

Goedemorgen. Wat een gemêleerd gezelschap: sommigen van jullie zijn net met zen begonnen, anderen zijn al lang bezig. Ik begin met een uitspraak van mijn meester: *Zen is niet iets om te begrijpen: het kan alleen worden ervaren – het is het leven zelf. Het is niet iets dat je weet, maar dat je leeft! De zenmanier van leven is ieder moment volledig leven. En dat wat we gewoonlijk het leven noemen is niets anders dan een eindeloze opeenvolging van individuele momenten die ontstaan, zich ontvouwen en nadat ze zich voltooid hebben weer voor altijd verdwijnen.*

Toen ik in 1982 met zen begon, waren er nog niet zoveel boeken over zen en zeker niet in het Nederlands. Er was wel in 1980 een boek uitgekomen van Kapleau roshi, genaamd *De drie pijlers van zen*. In dat boek beschrijft hij vijf verschillende soorten zen, een indeling die ooit door één van de Chinese zenmeesters is gemaakt.

De **eerste** is wat je 'gewoon zen' zou kunnen noemen, *bompu zen* in het Japans. Dat is een vorm van zen die geschikt is voor iedereen en die vrij is van enige filosofische of religieuze inhoud. Er wordt daarbij dus geen link gelegd naar het boeddhisme of naar een andere religie

of levensfilosofie. Bompuzen is een basistraining waarin je leert je geest op één punt te richten. Het gaat daarbij niet zozeer om inzicht in de essentie van het bestaan of in de aard van het zelf, maar vooral om lichamelijke en geestelijke ontspanning en gezondheid en soms ook uitsluitend om het verbeteren van het concentratievermogen.

De **tweede** vorm van zen is 'buitenweg-zen', *gedo zen* in het Japans. Die wordt zo genoemd omdat bij buitenweg-zen iets anders dan de boeddhistische leer het referentiekader vormt. Er is nu dus wel sprake van een religieuze of filosofische inhoud, maar die is niet boeddhistisch. Een goed voorbeeld hiervan is zenmeditatie binnen een christelijke context, zoals die bijvoorbeeld in Nederland in enkele kloosters en abdijen gestalte heeft gekregen.

Een andere vorm van buitenweg-zen is de beoefening van zen met het doel om bepaalde krachten en vermogens te ontwikkelen. Deze vorm komt misschien in onze tijd niet zoveel meer voor, maar is wel een vorm die in deze opsomming thuishoort. Dat de buitenweg-zen niet tot de boeddhistische zen wordt gerekend, is terug te voeren op uitspraken van de Boeddha. Meditatie met als doel het ontwikkelen van zogenoemde bovennatuurlijke of paranormale gaven, keurde de Boeddha af. Hij erkende bovennatuurlijke gaven en krachten als verschijnselen die zich kunnen voordoen ten gevolge van meditatie, maar was van mening dat die verder geen speciale aandacht verdienden. Tijdens (intensieve) meditatie kunnen zich visioenen, hallucinaties, fantasieën en openbaringen voordoen. Die vatten wij samen in het begrip *makyo*, de wereld van Mara de verleider, die de verpersoonlijking is van alles wat je op de boeddha-weg in verwarring kan brengen. Kapleau zegt het zo: *een prachtig visioen van een boeddha betekent niet dat je zelf dichter bij het boeddherschap bent gekomen, evenmin als een droom over rijkdom betekent dat je meer geld hebt als je wakker wordt*. Op zich is er niets mis met deze verschijnselen, zolang we ons er niet door laten verstrikken.

De **derde** vorm van zen noemen we kleine voertuig-zen, *shojo zen*. De bevrijding van jezelf is het doel van deze vorm van zen. Je zit voor jezelf. Het voertuig is zo klein dat je er alleen zelf in kunt zitten; dit in tegenstelling tot het grote voertuig, waarin ook anderen mee kunnen. De valkuil van deze vorm van zen is dan ook dat je je niet echt openstelt voor je omgeving en dat er daardoor geen ruimte is voor bijv. mededogen of betrokkenheid.

Het grote voertuig, *mahayana* in het Sanskriet of *daijo* in het Japans, is de **vierde** vorm van zen, die haar wortels heeft in het latere boeddhisme. Deze vorm richt zich op het inzicht in ons ware zelf en op het verwezenlijken daarvan in ons dagelijks leven, en is onlosmakelijk verbonden met de **vijfde** vorm van zen, het hoogste voertuig. Dat is de vorm van zen waarin het zitten in absoluut samadhi centraal staat. Het is de vorm van zen waarin alle onderscheidingen zijn weggefallen, het is het boeddha zijn op de top van de berg, het is de grote dood. Deze zen is echter niet de zen van het dagelijks leven, het is de zen van zazen, het zitten in diepe verzonkenheid, het totaal jezelf vergeten zijn. Vandaar dat deze vorm van zen eigenlijk pas zijn waarde krijgt als hij zijn weerslag vindt in de vierde vorm, in het grote voertuig, in het leven van alledag.



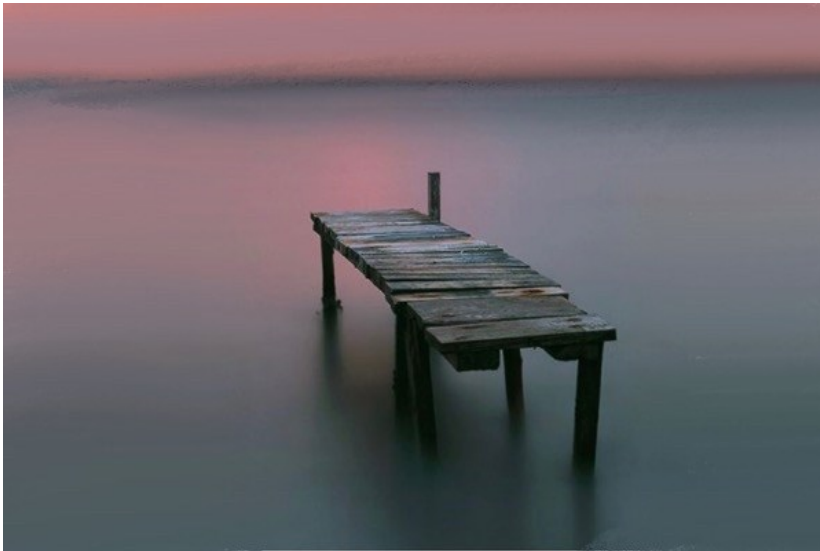
We beoefenen zen niet om voor eeuwig en altijd op ons kussentje te zitten of om ons te onttrekken aan het leven. We trekken ons hoogstens *tijdelijk* terug in het diepste van ons wezen, daar waar alle grenzen zijn weggevallen, om ons vervolgens in de wereld van alledag te begeven als een groot voertuig. Dat wil zeggen in het besef dat alles wat we doen een ondeelbaar geheel vormt met dat wat we de rest van de wereld noemen.

Het beoefenen van dit boeddhistische zen betekent dan ook dat we toevlucht nemen in de Boeddha, in de Dharma en in de Sangha. Als we toevlucht nemen in de Boeddha erkennen we het boeddhaschap als een reële mogelijkheid voor onszelf. Het zelf zoals het nu hier aanwezig is, heeft de potentie zich als Boeddha te verwerkelijken. Daar vertrouwen we op en daarom nemen we toevlucht in de Boeddha, zijnde een kwaliteit in onszelf. Verder betekent het ook dat we de kwaliteiten van het Boeddha zijn waarderen en ook daarin toevlucht nemen: wijsheid, zelfloze allesomvattende liefde en mededogen, vrij zijn van angst.

Toevlucht nemen in de Boeddha betekent in zijn consequentie ook dat we toevlucht nemen in ieder levend wezen. Dat is een zeer moeilijk aspect van de weg. Dat ik toevlucht neem in de Boeddha in mijzelf, oké, dat klinkt goed en aangenaam, maar toevlucht nemen in de Boeddha in je buurvrouw met wie je net ruzie hebt of in de kinderen die stierlijk vervelend zijn, dat is moeilijk. Dat betekent overigens niet dat we alles wat levende wezens doen goedkeuren; het betekent dat we ervan uitgaan dat alle wezens in potentie Boeddha zijn. Dat is ons uitgangspunt, dat is de toegang om haat en oorlog te transformeren in liefde en vrede. De potentie van vrede en harmonie is in ieder van ons aanwezig.

Als we toevlucht nemen in de Dharma hebben we vertrouwen in de wet van het universum, in de wetmatigheden volgens welke alles ontstaat en vergaat in onderlinge afhankelijkheid. Het woord Dharma heeft ook betrekking op de leer van de Boeddha die onder andere zegt dat we niet vrij zijn, want we zitten gevangen in onze voorstellingen en wensen, in onze voorkeur en afkeer. Dat gevangen zitten, op welke manier dan ook, noemde de

Boeddha *dukkha*. Hoe kunnen we vrij zijn van dukkha? Hoe kunnen we vrij zijn van ontevredenheid en lijden? De Boeddha leert dat hebzucht, kwaadheid en onwetendheid de wortels zijn van ons lijden. Hoe kun je ervoor zorgen dat je niet meer kwaad wordt, dat je niet meer hebzuchtig bent, dat je niet meer onwetend bent?



Ons antwoord daarop in ons dagelijks leven is dat we de oplossing meestal in de buitenwereld zoeken. Onze onwetendheid proberen we op te heffen door zoveel mogelijk kennis te verzamelen uit discussies met anderen, uit boeken en van het internet. Als we boos zijn op iemand, dan gaan we er vanuit dat de oorzaak van onze boosheid bij de ander ligt. Immers, als die ander zich nou maar gedraagt zoals ik het wil, dan hoef ik ook niet meer boos te zijn. Zo zeggen we ook heel gemakkelijk dat een ander ons boos maakt. De oplossing voor het probleem van onze hebzucht zien we helemaal eenvoudig: die verdwijnt wel als we krijgen wat we willen. Zo gaan we er vanuit dat onze kwaadheid, onwetendheid en hebzucht veroorzaakt worden door de zogenaamde buitenwereld, door de ander, en dus zoeken we de bevrijding van dit alles in de buitenwereld, in de ander, desnoods met geweld.

De Boeddha heeft het jezelf bevrijden op een andere manier aangepakt. Hij ontdekte dat vrij en tevreden zijn niet afhankelijk is van externe factoren, maar dat de kern van bevrijding in een ieder van ons zit, onvoorwaardelijk.

De Boeddha heeft ons nooit voorgehouden dat bevrijd zijn betekent dat je altijd gelukkig bent of dat je je altijd goed voelt. Of dat je je altijd kunt concentreren, of dat je altijd ontspannen bent, of dat je altijd goed kunt werken. De Boeddha ontdekte dat het mogelijk is om te gaan met het onaangename zonder eronder te lijden, zonder erop te moeten reageren met vechten of vluchten.

Van de drie wortels van het lijden beschouwen we in zen onwetendheid of verwarring als de belangrijkste. Daarom ligt het accent in de zen oefening op het ontwikkelen van wijsheid en in

het verlengde daarvan op mededogen. Wijsheid en mededogen zijn als de vleugels van een vogel: je hebt ze alle twee nodig om te kunnen vliegen.

Als je diep in meditatie zit, kun je het zelf verwerklijken dat niet door drijfveren als boosheid, jaloezie, angst of spanning gestuurd wordt. Als je jezelf in zazen helemaal geeft aan je oefening, bijvoorbeeld aan het tellen van je adem, is er geen ruimte om je met boosheid te identificeren. Op het moment dat je jezelf daarbij verwerklijkt als ééééén is zelfs het idee van het ik, het zelfbewustzijn, voor dát moment opgelost en daarmee zijn ook hebzucht, kwaadheid en onwetendheid opgelost.

Als we toevlucht nemen in de Sangha dan nemen we toevlucht in elkaar. We hebben elkaar nodig, want de weg van de Boeddha is geen gemakkelijke weg omdat we onderweg geconfronteerd zullen worden met onze verwarring, onze boosheid, onze hebzucht en onze angst. We ondersteunen elkaar door samen te oefenen. We oefenen samen in stilte zodat we het stiltepunt in onszelf kunnen ontdekken. Vanuit dit stiltepunt, wat je ook je ware thuis kunt noemen, verschijnen we in de wereld. Maar om dat ware thuis te realiseren is het heel belangrijk om ook echt stil te zijn, om stil te zitten. Dat is de belangrijkste regel hier: in de zendo is het héél stil, je ademt onhoorbaar, je beweegt je niet.

Dus mijn aanbeveling voor degenen die net met zen beginnen en natuurlijk ook voor de anderen: ga heel stil zitten, ga niet in op iedere impuls van het lichaam om te bewegen. Merk dat die impuls er is, maar doe niets, blij onbeweeglijk zitten. Zorg aan het begin van een meditatieperiode eerst dat je in de juiste houding zit en ga dan de adem tellen. Dat wil zeggen dat je de getallen van één tot en met tien uitademt. Je hebt als het ware tien mantra's. Zolang je uitademing duurt, adem je het getal uit vanuit je buik. Daar zit je aandacht. Waarschijnlijk raak je soms afgeleid. Op het moment dat je geen idee meer hebt bij welk getal je bent, begin je weer bij ééééén. En ook als je ineens bij veertien bent, ga terug naar ééééén.

Dat vraagt best wel wat discipline. Maar gelukkig zitten we samen en dat zal je helpen om door te gaan.

Een goede dag!

Marjolein Verboom heeft van 1990 tot 2021 intensief zen beoefend binnen onze sangha, eerst als leerling van Prabhasa Dharma zenji en toen als leerling van Jiun roshi. Door Jiun roshi is ze in 2016 tot zenleraar benoemd. In 2021 heeft ze besloten haar leraarschap op te geven en haar oefening op een andere manier voort te zetten. Ze is docent en coördinator van de minor Mindful Communiceren aan de Hogeschool Utrecht. Ze is ook vertrouwenspersoon, zowel aan de Hogeschool Utrecht als voor onze sangha.



Ik kan het meteen in praktijk brengen

Marjolein Verboom over Mindful Communiceren aan de Hogeschool Utrecht

In de Covidperiode, toen het onderwijs net weer open was gegaan, gaf ik les aan een groep van twaalf studenten. Al snel bleek dat de groep bestond uit twee gepassioneerde antivaxxers, één iemand die eigenlijk niet in dezelfde ruimte wilde zijn met een ongevaccineerde persoon, iemand die een fervent voorstander was van de overheidsmaatregelen en een meerderheid, wel gevaccineerd, die er liever helemaal niet mee bezig was. De gemoederen liepen soms hoog op. Deze les gaf ik in het kader van de minor Mindful Communiceren, een keuzeprogramma van de Hogeschool Utrecht, toegankelijk voor alle studenten van Nederlandse hogescholen. Verbindende communicatie is een methode gebaseerd op geweldloze communicatie zoals ontwikkeld door Marshall Rosenberg. Verbindende communicatie leert hoe je begrip kunt ontwikkelen voor jezelf en anderen, hoe

je tot oplossingen kunt komen door oprecht en open te luisteren, en hoe je je bewust kunt worden van de gevoelens en behoeften van jezelf en anderen. Van daaruit kun je een oprecht verzoek doen aan de ander en de ander aan jou. Dat klinkt mooi en dat is het ook, maar het kan hard werken zijn als mensen zo diepgaand ánders naar de dingen kijken.

De verschillen in de groep waren groot en het kostte behoorlijk wat tijd en volharding om een manier te vinden om samen te werken. Het moment dat de studenten tot de conclusie kwamen dat hun verschillen gebaseerd waren op dezelfde onderliggende behoeften, namelijk aan gezondheid, veiligheid en vrijheid, zal ik nooit vergeten. Ze zijn nooit dikke vrienden geworden, maar hebben oprecht geprobeerd naar elkaar te blijven luisteren. Dat was een moment waarop ik dacht: hoe mooi zou het zijn als iedereen dit zou leren, liefst van jongs af aan.

Studenten willen “zen” worden

Tien jaar geleden begon de Hogeschool Utrecht met de minor Mindful Communiceren¹ een keuzetraject in het derde of vierde studiejaar met een duur van twintig weken. Studenten krijgen in die tijd een volledige mindfulnesstraining met een verdieping in compassie, een doorlopende training in verbindende communicatie en lessen over boeddhistische, filosofische en psychologische thema's. Als afsluiting van de minor ontwerpen studenten een toepassing ervan binnen hun eigen vakgebied. We werken inmiddels met een team van acht docenten voor zo'n 135 studenten per jaar. De studenten komen van alle studierichtingen: van PABO tot ICT, van Social Work tot Creative Business en van de zorg tot chemie.

Als we bij de start vragen waarom studenten hebben gekozen voor deze minor is het antwoord meestal “omdat ik rust zoek (in mijn hoofd)”. Uit meerdere onderzoeken onder jonge mensen blijkt dat de behoefte aan stresshantering, rust en stabiliteit de laatste jaren fors is toegenomen door toenemende prestatiedruk, sociale media en financiële problemen, en ook Covid heeft grote impact gehad op deze generatie. Wat is veranderd ten opzichte van tien jaar geleden is dat studenten nu meer ervaring hebben met verschillende vormen van meditatie. Meer dan de helft van de groep die afgelopen september is begonnen maakte, voorafgaand aan de minor, al gebruik van (begeleide) meditatie via een app, beoefende yoga of had al een mindfulnesstraining gevolgd.

Veel studenten hebben hoge verwachtingen van mindfulness, ze hopen dat ze er zo snel mogelijk rustig, gelukkig en “zen” van worden. De aanvankelijke hoge motivatie wordt al snel op de proef gesteld, want het dagelijks oefenen thuis valt meestal zwaarder dan gedacht. Het zich bewuster worden van de adem, van zintuiglijke indrukken, van gedachten en gevoelens zonder er verhalen omheen te weven, kan confronterend zijn, saai of ongemakkelijk. Rust blijkt niet per se hetzelfde als je comfortabel voelen.



Johannes Vermeer – Dame en dienstbode

De minor besteedt aandacht aan stress, hoe het werkt en hoe je ermee om kan gaan. Deelnemers wisselen regelmatig hun ervaringen uit, soms in tweetallen, soms in de hele groep. Ze ontwikkelen inzicht in hun patronen en automatische reacties en onderzoeken voor zichzelf hoe ze behulpzamer, minder schadelijk voor zichzelf en anderen kunnen reageren op stress.

Mindfulness Based Stress Reduction

De mindfulnessstraining bestaat uit een geïntegreerd geheel van aandachts- en bewegingsoefeningen en enkele elementen uit de cognitieve gedragstherapie. De aandachtsoefeningen zijn gebaseerd op de aanwijzingen uit de Satipatthana-soetra, de manier van mediteren is het meest verwant aan vipassana-meditatie. Mediteren betekent in deze context: aan de hand van geleide meditaties bewust worden van sensaties in lichaam en geest, adem en zintuiglijke ervaringen. Daarnaast is er aandacht voor het herkennen van gewoontepatronen en automatische stressreacties. Door meer zelfkennis wordt het gemakkelijker patronen te herkennen en eerder en bewuster een heilzamere keuze te maken. In de minor geven we de 8-weekse Mindfulness Based Stress Reduction training (MBSR), zoals in de jaren 80 van de vorige eeuw ontwikkeld door Jon Kabat Zinn, toen als hoogleraar werkzaam bij het medisch centrum van de University of Massachusetts. Hij beoefende zelf al jaren een boeddhistische levenswijze en zocht een manier om die toegankelijk te maken voor zijn uitbehandelde patiënten met chronische pijn. Zijn motivatie

was dat hij het lijden wilde verlichten en meer compassie en wijsheid wilde stimuleren. Met hetzelfde verlangen ben ik naast zenbeoefenaar ook mindfulnessstrainer geworden en vind ik nu in mijn werk een manier om de vruchten van zen en mindfulness uit te delen aan jonge mensen en tegelijk mijn eigen beoefening levendig te houden.

De eerste paar weken geven studenten vaak aan dat het niet is gelukt om thuis te mediteren, dat ze zich niet konden focussen, dat er zoveel gedachten en afleidingen waren. Langzamerhand daalt het begrip in dat al deze dingen bij het oefenen horen. Geleidelijk aan wordt de preoccupatie met lukken of mislukken minder, ontstaat er meer geduld en acceptatie voor het oefenproces. Een belangrijke factor in de mindfulnessstraining is het met elkaar delen van ervaringen, soms in tweetallen, soms in de groep. Het is bevrijdend en ontroerend om erachter te komen dat je niet de enige bent. Met betrekking tot het thuis oefenen gaan studenten elkaar vaak aanmoedigen, sturen elkaar appjes of spreken af om gezamenlijk te oefenen. In coronatijd mediteerden studenten online regelmatig samen, buiten de lessen om. Als docenten oefenen we met de studenten mee en doen ons best het goede voorbeeld te geven. Zo oordeelloos mogelijk luisteren, geïnteresseerd zijn, bemoedigen, erkennen, en uitnodigen om verder te oefenen. Zo ontstaat beetje bij beetje meer zelfkennis, meer verbinding met zichzelf en meer begrip voor andere mensen.



Sanzen-in temple Ohara; foto afkomstig van [My Kyoto Machiya](#)

Studenten zijn niet anders dan zenbeoefenaars

In de tweede helft van de minor staat een stiltewandeling op het programma in het min of meer landelijke gebied van Amelisweerd, grenzend aan Utrecht Science Park waar ook de Hogeschool Utrecht is. Voor enkele studenten is het voor het eerst dat ze een half uur ergens naartoe gaan zonder telefoon. Dan zeggen ze: “Maar stel dat ik nu net een belangrijk

telefoontje of appje krijg? Of dat er iets gebeurt onderweg?” Zo zie je maar, studenten zijn niet anders dan zenbeoefenaars. Gemiddeld wat jonger misschien, maar ik herinner me sesshins waarin Jiun roshi meermaals mensen moest aanmoedigen om de telefoon echt, helemaal, uit te zetten. Ook voor studenten kan dan de ervaring om ineens de wind op je huid te voelen, een vogel te horen fluiten of helemaal op te gaan in het ritselen van de blaadjes een bijzondere ervaring zijn, al is het maar voor even. Dit is wat studenten aan het eind van de minor vertellen: dat ze de thee of het eten echt hebben geproefd, dat ze hebben ervaren hoe het is om oprecht te luisteren naar een ander, zonder direct met hun eigen verhaal te komen: het zijn eenvoudige dingen met veel impact.

Mindfulness en verbindende communicatie zijn niet per se boeddhistisch, maar vanuit boeddhistisch perspectief zie ik deze trainingen als twee beoefeningen van het achtvoudige pad: juiste aandacht en juist spreken. Binnen het meer theoretische vak “Bronnen & thema’s” besteden we één bijeenkomst specifiek aan het boeddhisme, onder andere aan de vier edele waarheden. Studenten worden uitgenodigd te onderzoeken hoe die edele waarheden werken in hun eigen leven. Aan de hand van een schrijfoefening, waarin ieder een eigen (groot) verlangen uitwerkt én iets waar ze een (enorme) hekel aan hebben, onderzoeken ze de woorden van de Boeddha. Waar herken je dat verlangen of afkeer onvrede veroorzaakt? Vervolgens delen studenten hun ervaringen in kleine groepjes en later in de hele groep. Ik vind het verrassend om te zien dat studenten heel snel iets doorzien van die edele waarheden, bijvoorbeeld: “Als ik te geobsedeerd bezig ben met mijn verlangen naar een liefdesrelatie, vergeet ik me bewust te zijn van wat er al wél is”. Of inzicht krijgen in de gevolgen van vasthouden aan afkeer: “Ik heb er een intense hekel aan als iemand liegt. Maar ik kan zien dat ik er me soms heel lang druk over kan maken. Dat is zonde van mijn energie en ik doe er misschien anderen mee tekort.”

Verbindende communicatie en mindfulness versterken elkaar: om gevoelens en behoeften te leren kennen helpt het om stil te zitten en van moment tot moment te ervaren wat zich afspeelt binnen en buiten jezelf. In de tweede helft van de minor verdiepen we mindfulness met (zelf)compassie en wordt er veel geoefend met de metta- of vriendschapsmeditatie en varianten daarop, waarbij je in meditatie vriendelijke wensen stuurt naar jezelf en anderen. Een jonge man schrijft na afloop: “Het heeft mij zachter en liefdevoller gemaakt en uiteindelijk een klein beetje een beter mens.”

Veel gevraagd

Als docenten streven we ernaar om trouw te zijn aan de principes van verbindende communicatie en mindfulness én aan de eisen die een HBO-opleiding stelt. Zo heeft het wel even geduurd voor we een goede toets hadden ontworpen voor de mindfulnessstraining. Iemand's prestaties met betrekking tot “mindfulness” beoordelen op HBO-niveau lijkt een onmogelijke opgave en dat is het ook. Dat doen we dus niet. Als eindopdracht leveren studenten een verslag in met een logboek, wekelijkse opdrachten en een reflectieverslag

waarbij ze verbanden leggen tussen de theorie, de training en hun persoonlijke ervaringen. Ze maken daarbij gebruik van literatuur over mindfulness, compassie en verbindende communicatie ².



Sanzen-in temple Ohara; foto afkomstig van [My Kyoto Machiya](#)

Het is een bekend fenomeen dat deelnemers aan een mindfulnessstraining proberen om het “goed” te doen en de aandachtsoefeningen te evalueren als “gelukt of mislukt”, als “goed of slecht”. In de context van een studie lijkt dat nog sterker te zijn. Beoordelingen maken immers een groot deel uit van elke studieloopbaan. In de minor maken we duidelijk onderscheid tussen het oefenen en het toetsen. Oefenen is het simpelweg **doen** van de aandachtsoefeningen zonder oordeel, met een houding van mildheid en vriendelijkheid naar alles wat zich aandient. Het deel waar studenten vervolgens op beoordeeld worden is hun reflecterende vermogen, hun kennis over de achtergronden van mindfulness en het verbanden kunnen leggen tussen persoonlijke ervaringen, de training en de theorie. Daarnaast ontwerpen studenten een toepassing van de minor binnen hun eigen vakgebied. Dat kunnen uiteenlopende dingen zijn zoals speelse aandachtsoefeningen voor kinderen op de basisschool of een website voor zorgprofessionals met filmpjes en voorbeelden van verbindende gespreksvoering met patiënten.

In de de evaluaties wordt de minor wordt (zeer) positief gewaardeerd door studenten, ook al is er soms kritiek op de hoeveelheid huiswerk: “Er wordt best veel van je gevraagd waardoor je juist stress ervaart.” De meeste studenten rapporteren na afloop dat ze zich na de minor meestal vrijer voelen, meer zelfregie in praktijk kunnen brengen en vaak een positiever beeld van zichzelf en de wereld om hen heen hebben gekregen. Ook het inzicht

dat gedachten “maar gedachten zijn” en niet de werkelijkheid weergeven zoals die is, ervaren ze als bevrijdend. Interessant vind ik de opmerkingen van zowel islamitische als christelijke studenten die aangeven dat ze door de minor beter kunnen bidden, met meer aandacht en diepgang. Soms vertellen studenten dat hun omgeving heeft gemerkt dat ze rustiger en vriendelijker zijn geworden, met als simpel voorbeeld dat ze geen ruzie meer maken met huisgenoten over opruimen of het uitruimen van de afwasmachine. Ze doen verbindende verzoeken in plaats van verwijtende opmerkingen te maken. Natuurlijk blijven er altijd onuitgeruimde afwasmachines, meningsverschillen en stressvolle situaties en natuurlijk merkt niet iedere student meteen positieve effecten, maar deze jonge generatie heeft gereedschap meegekregen en vaardigheden opgedaan die ze nu en in de toekomst meteen in de praktijk kunnen brengen.

1. *Het bestaan van de minor is te danken aan de inspanningen van oprichtster Karin Bosveld, voormalig coördinator Paula Borsboom en opleidingsmanager Richard Versmissen.*
2. *Onder andere Mark Williams & Danny Penman, Mindfulness, een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld (Uitgeverij Nieuwezijds, 2011); Erik van den Brink en Frits Koster, Compassievol leven. Een mindfulness-based verdiepingsprogramma (Boom, 2016); Erwin Tielemans, Verbindende communicatie werkt (Garant, 2017)*

Ruben Naus (26) zit bij de doorgaande groep in Utrecht. In juni was hij voor het eerst op de Noorder Poort, bij een zen-weekend.



Wat doe ik hier?

Kennismaking met de Noorder Poort door Ruben Naus

Na anderhalf jaar zen-training op de maandagavond, rondstruinen op de zenleven.nl website en lang wikken en wegen was het moment dan eindelijk daar: ik had me ingeschreven voor een zen-weekend bij de Noorder Poort.

Toen ik de enige straat in Wapserveen in draaide was de spanning meteen al om te snijden. “Wat voor mensen zouden er zijn?”, “Ga ik een cult binnen?”, “Kan ik ooit nog weg?”, “Ze vinden het vast heel slecht dat ik met de auto ben.” Nou, tot nu toe niet heel zen. Ik parkeerde de auto, liet mijn moeder weten dat ik er was, stopte mijn telefoon ver weg en stapte uit.

Vertwijfeld liep ik vanaf de parkeerplaats het erf op, de bordjes “gasten ” volgend. Die leidden me naar een deur, maar daar werd ik tegengehouden door een ander bordje. “Retraite Stilte s.v.p ”. Was ik te vroeg? Paniek! Het ene bordje zei doorlopen, het andere zei stop! Wat te doen?

Ik draaide me om en zag dat er een andere gast aan kwam lopen. Een oude, glimlachende en wat stille man van in de 40-50. Het was duidelijk niet zijn eerste keer hier.

Ik vertelde Mark (want zo heette hij) over het enge bordje, en we besloten samen om het huis heen te lopen om een andere ingang te zoeken. In de tuin vonden we gelukkig iemand in zenkleding die ons kon helpen. Ze was erg hartelijk en lachte veel. Het voelde meteen alsof

ik haar al jaren kende. Het enge “Stilte!”-bordje bleek te vroeg te zijn opgehangen, en ze nam ons mee naar binnen.



Ik werd naar mijn kamer geleid, waar ik me uitgebreid installeerde. Daarna moest ik er toch aan geloven: bij aankomst koffiedrinken en een praatje maken. Het eerste wat me opviel, was dat ik veruit de jongste was. Nu was ik dit wel gewend van de zen-avonden: veel oude mensen, maar toch droeg het ergens bij aan het “wat-doe-ik-hier” -gevoel.

Ik pakte een kopje koffie (of had ik thee moeten nemen?! nou ja, het is al gebeurd), en ging op de bank in de woonkamer zitten. Volgens mij heb ik me er aardig doorheen geslagen door te proberen heel zen-achtig mijn koffie te drinken en oogcontact zoveel mogelijk te vermijden. Iedereen dacht vast: “Hij ziet er erg verlicht uit!”. Een gesprek bleef me bespaard.

Bij de broodmaaltijd 's avonds lukte het me iets beter met mijn tafelgenoten te praten. De meeste mensen waren hier al eens geweest, en ze zaten er redelijk ontspannen bij. Na de maaltijd was er een voorstelrondje en werd iedereen corvee-taak uitgelegd (ik moest de wc's doen). Daarna uitleg over hoe dingen gaan in de zendo, en om half 8 was de eerste meditatieperiode. Ha! Dat kende ik: 25 minuten op een kussen zitten, eventjes lopen, en dan weer 25 minuten zitten. En het mooiste was: ik hoefde niks meer te zeggen!

Om tien uur was het bedtijd. Ik weet nog dat ik weinig sliep vanwege de hitte en de spanning, maar ik was in ieder geval blij dat ik veilig op mijn kamer lag...

Om zes uur werden we door Kyogen wakker gebeld met een wakker-bel-bel waarmee hij langs alle deuren ging. Kyogen is één van de bewoners, en voor het weekend was hij ook de jikujitsu (meditatieleider). Ik sprong meteen onder de koude douche (ik wist van mezelf dat er altijd het risico is dat ik weer in slaap val), kleepte me aan en kwam beneden voor het ochtendmeditatieprogramma.

De ochtend begint met thee en een halve rijstwafel, daarna zingen en mediteren. De dag bestond verder uit zit-meditatie, loop-meditatie binnen, ceremonieel theedrinken, loop-meditatie buiten (of gewoon wandelen) en dat soort dingen.

Om negen uur was er ontbijt. Het eten was steeds heerlijk: zó simpel, en zó lekker! En ik hoefde nu niet eens een gesprek te voeren!

Na het ontbijt was er de dagelijkse schoonmaaktaak, wat ik persoonlijk één van de leukste programmaonderdelen vond, en daarna was het vrij thee of koffie drinken met een stuk fruit. Ik pakte een kopje koffie en een banaan en ging op mijn plek van gisteren op de bank zitten. Ik nam een slok koffie, en nog een slok, en nog één... en toen voelde ik opeens het effect van koffie! Verbaasd keek ik naar het zwarte goedje: ik wist niet dat cafeïne zó sterk was! Maar goed, normaal drink ik nog veel meer koffie, dus nu overleef ik het vast ook wel, dacht ik.

Om elf uur was er een dharma-toespraak van Jiun Hogen roshi, de zenmeester¹. Ze sprak over waarom we zen beoefenen: niet om voor de rest van je leven op een kussentje te zitten, maar om elk moment ten volste te leven. Ten volste leven: in mijn omgeving werd dat eerder gezegd tijdens een avond stevig drinken en uitgaan, dan op een rustige zaterdagochtend. Hoe leef je ten volste als alles wat je doet zitten, lopen en thee drinken is? Ik wist het niet.



Jiun roshi geeft persoonlijk onderhoud (dokusan)

¹ Zie *Vijf soorten zen* op pagina 2

Langzaam merkte ik tijdens de meditatie dat ik erg kwaad was. Huh? Kwaad? Ik? Maar het was zo: kwaad als iemand een fout maakte, of kuchte, of slikte, of luid ademde. Kwaad als ik tijdens de loopmeditatie achter iemand liep die zijn voet niet optilde wanneer ik vond dat dat moest. Kwaad op dit centrum, met al die gelovige mensen die de hele dag zinloos stilzitten, soetra's opdreunen en rondjes lopen. Maar ook boos op mezelf als ik weer eens was afgeleid, of een fout maakte, of slikte. Jeetje... Was ik dit?

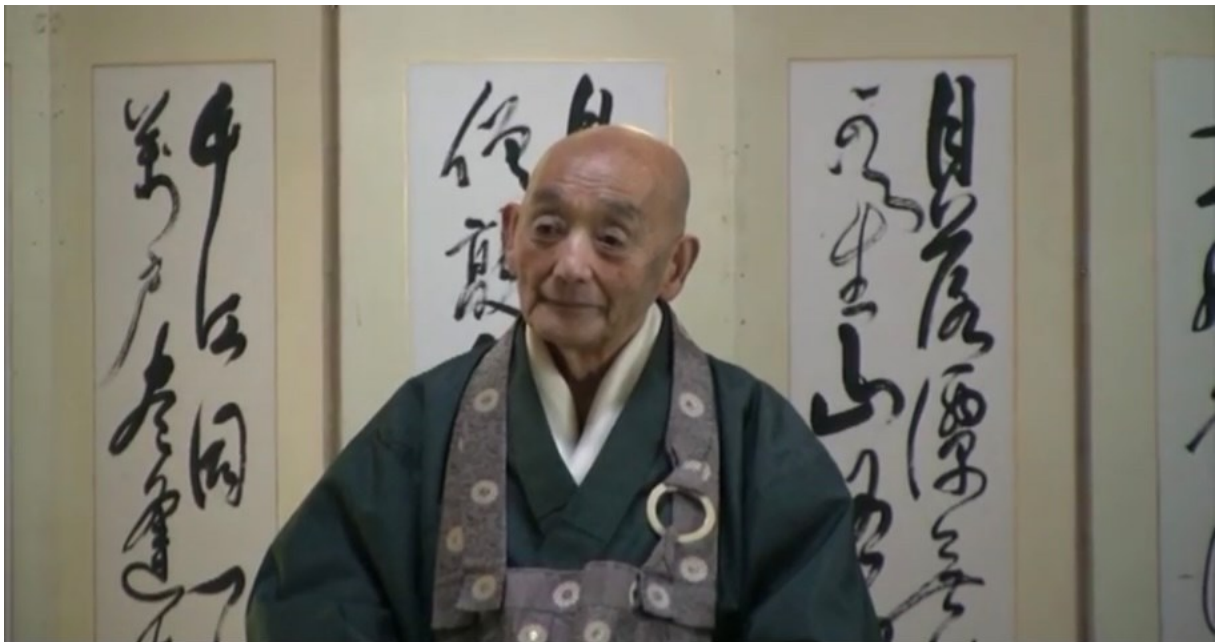
Aan de andere kant zag ik ook steeds meer dingen buiten mezelf. Tijdens het buiten lopen kon ik zien hoe mooi bloemen eigenlijk zijn. Ik werd overweldigd door het oneindige aantal grassprietjes in de landschapstuin, die allemaal glinsterden in de zon. Ik zag hoeveel verschillende soorten insecten, vogels, kikkers en mollen er buiten leven. Ik dacht: "Wat is die ruis eigenlijk?", en hoorde toen de rijkdom van het geluid van de wind door duizend wapperende blaadjes.

Tijdens de dokusan (persoonlijk gesprek met de zenmeester) vertelde ik Jiun roshi over de woede waar ik mee zat. Het was spannend om bij haar te komen, maar ze was zo open en vriendelijk dat de woorden mijn mond vanzelf verlieten. Ze vertelde dat we naar beneden kijken in zazen zodat we ons niet teveel met anderen bezighouden. Ik realiseerde me dat ik natuurlijk niet de enige op de wereld ben die zich wel eens ergert aan een ander. Ze vroeg of ik nog vragen had – en die had ik – maar ergens wist ik: ik moet gewoon verder oefenen. Steeds weer uit de gedachte, de veroordeling, het klagen en het hopen stappen, en teruggaan naar de adem.



Zondagochtend was hetzelfde als zaterdagochtend, en ik begon er lekker in te komen! Gewoon zitten, lopen, thee drinken, schoonmaken... Maar het was al de laatste dag. Vrijdag vond ik de lengte van het weekend nog bedrukkend, maar nu had ik helemaal geen zin meer om terug te gaan naar Utrecht. Terug de drukte, de sleur en de gewoonte in. En die boosheid was nog steeds een raadsel. Waarom was ik steeds zo boos? Ik wist meteen: ik wil verder!

De autorit terug was wel tekenend voor wat er veranderd was. Ik zette gewoon een keer géén muziek op, en gebruikte eens een keer géén navigatie. Op de borden staat dus blijkbaar gewoon welke kant je op moet als je naar Utrecht wil! Verwonderd keek ik door de voorruit naar de wereld: overal blaadjes, bomen, grassprietten, vogels, mensen, huizen, auto's, motors, motorrijders, water, wolken, asfalt, vangrails, gedachten, hectometerpaaltjes (élke honderd meter staat er weer eentje!), zon, mijn handen, de lucht, en bloemen. Van alles!



Harada roshi, een still uit de film "Zazen Nu" van Madelon Hooykaas, gemaakt in opdracht van de Boeddhistische Omroep.

Herinneringen aan Harada Tangen roshi

Boek van Ciska Matthes besproken door Suigen roshi

In korte hoofdstukjes van een paar bladzijden schrijft Ciska Matthes over haar zesjarig verblijf in de Japanse zentempel Bukkokuji, van 1999 tot 2005. Ze trainde daar bij Harada Tangen roshi, door zijn leerlingen liefdevol en respectvol roshisama genoemd. Pas na zijn dood in 2018 begon ze te schrijven over die tijd, aanvankelijk in het Boeddhistisch Dagblad. Langzaam ontstond het plan om haar herinneringen te laten uitgroeien tot een boek, waarvoor ze veel nieuw materiaal heeft toegevoegd.

Ik vind het een prachtig boek geworden. Het ademt zen, en wel zen als weg tot bevrijding. Een bevrijding die Harada Tangen roshi heeft gerealiseerd en die hij met zijn hele wezen door wil geven aan de meestal jonge Japanners en westerlingen die bij hem komen trainen.

Dit was de essentie van alles wat hij ons wilde laten ervaren: dat we niet dit lichaam zijn, niet deze gedachten en gevoelens, noch alle illusies die komen en gaan. 'Wat jij denkt dat je bent is alleen buitenkant, alleen huid!' riep hij eens tegen me toen ik weer eens kwam klagen over mijn worstelingen. Roshisama nam de rug van zijn ene hand tussen duim en wijsvinger en schudde die voor mij heen en weer. 'Alleen maar huid! Alleen maar huid ken jij!' Bijna wanhopig leek hij om me eindelijk te laten zien wat voor hem zo overduidelijk was.



Ciska leest voor uit haar boek

Zijn zen is liefdevol, maar ook streng. Strenger dan hier in Nederland in deze tijd nog mogelijk is, denk ik. Strenger dan ik misschien zelf geaccepteerd zou hebben. Maar lezend in het boek van Ciska besef ik ook de grote waarde die dat kan hebben. Een mooi voorbeeld vind ik het volgende stukje:

Op een avond tijdens de maaltijd gaf de hoofdmonnik het laatste restje groenten in een schaal aan mij door, omdat hij blijkbaar wist dat ik daar dol op was. Toen ik de groenten kreeg aangereikt, aarzelde ik een moment en brak toen de regels, door mijn gezicht te heffen en snel naar de hoofdmonnik te glimlachen, die vriendelijk terugkeek. Daarmee werd de handeling opeens persoonlijk. Niet langer vriendelijkheid stroomt, maar jij geeft mij iets.

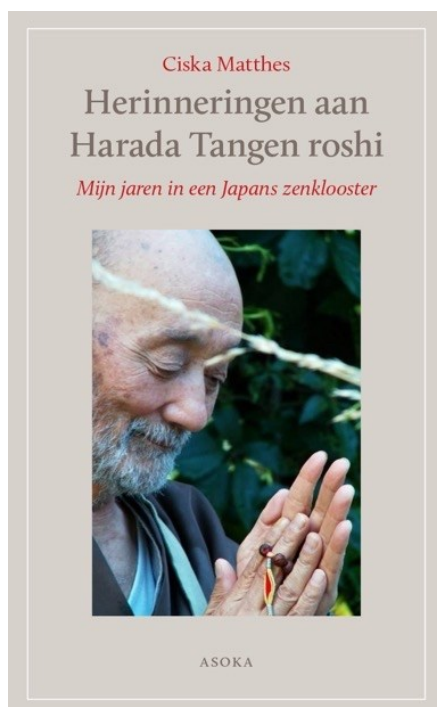
Roshisama zag het en zei meteen streng: Little smile, unnecessary. Ik voelde me een beetje beschaamd en op de vingers getikt, maar bewonderde tegelijk rohisama's onderscheidingsvermogen. Dat moment was een echte spiegel.

Ciska is pas na twintig jaar over die tijd gaan schrijven, twintig jaar waarin ze haar beoefening heeft voortgezet en verder ontwikkeld, met zen op de Noorder Poort, bij Mooji in Portugal, als mindfulness-trainer en als yoga-docent. Ze kijkt nu terug op de tijd in Bukkokuji met zelfkennis, humor en mildheid, en met niet alleen groot respect voor Harada Tange roshi, maar ook met een inmiddels diep begrip van wat hij toen zo wanhopig probeerde duidelijk te maken.

Haar stukjes zijn heel leesbaar en regelmatig heel geestig, bijvoorbeeld als ze beschrijft dat er onder de leerlingen een soort wedstrijd is uitgebroken wie 's avonds en 's nachts het langst door kan zitten, een wedstrijd die eindigt als rohisama op een nacht de zendo in komt en iedereen naar bed stuurt. Of als ze beschrijft hoe ze de fietsenmaker van de tempel werd en

in die rol een vermakelijk gesprek voert met een wachtende taxichauffeur, waarbij ze ook nog een wesp redt die hij vol enthousiasme met een brandende sigaret voor haar wilde doden.

Geestig zijn ook de vele beschrijvingen van haar eigen aanvankelijke onbegrip en ongeduld, die versterkt werden door culturele verschillen. In Japan zijn nederigheid en respect een deel van de opvoeding, en dat bereidt beter voor op het type zentraining in Bukkokuji dan een vrije opvoeding in het Amsterdam van de jaren zeventig. Ze schrijft daarover, in ernst: *...gaandeweg begon ik de grote waarde te zien van de woorden arigato (dankuwel), gomen nasai (neem me niet kwalijk) en dajjobu (prima) terwijl ik leerde op zijn Japans te bedanken en me te verontschuldigen. Dat is, nog los van zen, een mooie les: het kan anders dan 'wij' het doen, en dat heeft óók zijn waarde. Een misschien nog lastiger cultureel verschil was de strikte en traditionele rolverdeling tussen mannen en vrouwen. Als Ciska vraagt om mee te mogen gaan op de bedelronde, krijgt ze daar geen toestemming voor: 'Vrouwen doen dat soort dingen niet. Ze blijven onzichtbaar, bescheiden'. Ze kan dat uiteindelijk accepteren omdat ze ziet dat Harada Tangen in zijn zen-onderricht geen onderscheid maakt:*



Voor hem was het, denk ik, essentieel en overduidelijk dat iedereen behept is met boeddhanatuur, [...]. Daarin was iedereen gelijk, zelfs meer dan gelijk: één. Naar mijn idee gaf hij iedereen, vrouw of man, evenveel aansporing en aandacht [...]. Ik was natuurlijk ook niet naar Japan gekomen om voor vrouwenrechten te strijden. [...] Ik was gekomen om vrede te vinden en werkelijk vrij te zijn.

Over haar ongeduld en impulsiviteit zegt roshisama op een dag, vrolijk en bemoedigend: *Eens is Shizuka-san ook een stille Japanse oma.* Het stelt Ciska gerust, al kan ze het zich moeilijk voorstellen – en wie haar nu kent, ziet waarschijnlijk wél veel meer geduld, maar een zoet *oud dametje*: nee, dat is nog steeds moeilijk voorstelbaar.

Het boek beveel ik van harte aan. Het is niet alleen heel leuk en leesbaar, maar als je ervoor openstaat, kun je er ook veel in vinden dat behulpzaam is voor je eigen

beoefening (zie bijvoorbeeld het citaat over de groenten). Het is te koop in het winkeltje hier op de Noorder Poort, maar je kunt het natuurlijk ook bestellen bij [Asoka](#) of via de boekhandel.

Lees over de activiteiten van Ciska op haar website [Oog van de Orkaan](#).

Jolinda Daishin van Hoogdalem schrijft over haiku's en andere Japanse poëzie. Zij schrijft zelf regelmatig gedichten, waaronder ook haiku's. De natuur en zen zijn daarbij een grote inspiratiebron. In het dagelijks leven is Daishin acupuncturist en massagetherapeut. Sinds een aantal jaar geeft ze de Body&Mind weekenden en zen weekenden op de Noorderpoort en begeleidt ze mensen in het Zenleven Thuis traject. **Ardan Timmer**, kunstenaar en cartoonist, ontwerpt de afbeeldingen voor de gedichten.

Keuken haiku

De keuken is het kloppend hart van ieder zenklooster. De kok heeft een belangrijke positie. Immers, alle monniken en nonnen moeten worden gevoed. Het bereiden van voedsel vraagt de juiste instelling en aandacht. Zenmeester Dogen uit de 13^e eeuw heeft dan ook uitgebreide instructies voor de kok beschreven. Hij zegt onder andere dat je tijdens je werk als kok drie geesteshoudingen moet bewaken: een vreugdevolle hartgeest die het eten offert aan boeddha, dharma en sangha, een vriendelijke hartgeest als van ouders die welwillend en vriendelijk zijn voor hun kinderen, en een grote hartgeest als een oceaan waar alles in past. Die houdingen kunnen ook nog eens mooie haiku opleveren.



Zelfs in de steelpan
waarin aardappels koken:
maanverlichte nacht.

Kyoroku (1656-1715)

Wellicht gluurde Kyoroku (1656-1715), een student van Basho, de bekende haikudichter uit de 17^e eeuw, over de schouder van zijn vrouw of van het dienstmeisje in de pan op het vuur en werd hij getroffen door wat hij zag. De maan symboliseert de verlichte geest. En die is alom aanwezig, ook in een pan met aardappels! En lijken die grote ronde aardappels niet zelf een beetje op een maan?

De fluweelzachte binnenkant van de boontjes verzachtten het hart van Hosai Ozaki (1885-1926), een Japanse dichter die een meer vrije versvorm van haiku voorstond. Wie wordt er nu niet geraakt door tere boontjes in de dop?



Loslaten –
een hart gevuld met laster
tijdens het boontjes doppen.

De gedichten van vrouwen werden in Japan wel keukenhaiku genoemd. Je zou dat denigrerend kunnen opvatten, maar het ook kunnen adopteren als geuzennaam. Want in de keuken werden niet alleen voedende en bijzondere maaltijden bereid door vrouwen. Ook hun geest werd op natuurlijke wijze klaargestoomd voor heldere inzichten. Zo worden ons prachtige haiku's voorgeschoteld, niet alleen door boeddhistische nonnen overigens.

Zuster Benedicta wikt en weegt de ingrediënten voor de maaltijd die ze voor haar medezusters gaat bereiden:



Knolraap in mijn hand –
haar koude rondheid zwaarder
dan een kinderhoofd.

(Uit: Zaden van een berk, Clark Strand, 1998)

Chigetsu-Ni (1634-1706), ook een student van Basho, waste met volle aandacht de groente. Wie weet had ze die wel zelf verbouwd en net geoogst. Dan hoort ze de zang van de Japanse struikzanger die de lente aankondigt. En even pauzeert ze om te luisteren.

Japanse struikzanger.
Ik laat mijn handen rusten
in de gootsteen



Welke lente wacht Chigetsu-Ni?

En als laatste een haiku van Prabhasadharmā zenji, de meester die onze school oprichtte. Zij heeft tijdens haar training veel tijd in de keuken doorgebracht. Op een avond kwam ze terug van een reis met haar meester:

Een bliksemflits -
vult de hele keuken
met uienspruiten.



Waarbij ze opmerkte dat de lengte van de spruiten precies de tijd van haar afwezigheid weergaven. Een plots inzicht in vergankelijkheid en hoe het leven doorgaat tijdens je afwezigheid.

Verduurzaming: zonnepanelen en isolatie

door *Jiun Hogen roshi*

Eind 2021, bij het 25-jarig bestaan van de Noorder Poort, startte een grote actie onder de naam NP25+, aanvankelijk om een nieuwe zendo te kunnen bouwen. Begin 2022 viel Rusland Oekraïne binnen met alle bekende gevolgen onder de noemer energiecrisis. Door de energiecrisis kwam de klimaatcrisis ook op de voorgrond te staan. Ons bestuur besloot daarop dat het voor het klimaat en voor onze eigen financiën beter was om het gedoneerde geld te besteden aan het verduurzamen van de Noorder Poort. Alle donateurs zijn daar toen van op de hoogte gesteld.

Samen met Krijn Braber van het adviesburo Ininitus en sanghalid René Kres heeft het bestuur het verduurzamingsplan opgesteld. Voorafgaande aan de eerste stappen, het isoleren van alle spouwmuren en het plaatsen van 62 zonnepanelen, is er een flora- en faunascan gedaan, waaruit bleek dat er geen gevolgen waren voor wettelijk beschermde plant- en diersoorten. In januari wordt ook het kantoorhuis aangepakt: o.a. het dak wordt geïsoleerd en al het enkele glas wordt vervangen door HR++-glas.

Hierbij enkele foto's; meer zijn te zien in de [webversie van dit artikel](#).



Isolatiemateriaal voor in de spouw



Sjouwten met zonnepanelen



De westkant van het hoofgebouw met zonnepanelen



De oostkant

Na deze stappen krijgen we goed zicht op wat ons energieverbruik zal zijn, zodat we door kunnen gaan met de volgende stap: het installeren van een warmtepomp.

Voor een dergelijke stap is ons NP25+ budget op dit moment echter niet toereikend. Dus: het project NP25+ loopt nog steeds en alle verdere bijdragen zijn heel welkom, op NL96TRIO 0197 61 9223 onder vermelding van NP25+

Cartoon van Ardan

Ardan Timmer is beeldend kunstenaar (zie ardantimmer.nl) en brugwachter. Voor ZenLeven kiest hij de illustraties en tekent meestal een cartoon



Foto's van de sanghadag 18 juni

Nu de herfststorm om de Noorder Poort blaast, lijkt het al weer lang geleden, maar op 18 juni hadden we hier een hele mooie sanghadag, georganiseerd door IZIN in samenwerking met de Vriendenstichting. Er kwamen ruim zestig gasten.

Hieronder enkele foto's, met dank aan Ben Kersaan en Rik Luiten. Zie ook de [webversie](#).



Ontvangst met thee, koffie en taart



Voordracht van Jiun roshi in de zendo



Lunch



Eén van de zes workshops



Ijs!

Moestuin: Tegels en susu



Susu

Wie niet te lang wacht met naar de NoorderPoort komen, krijgt misschien nog een groente te eten die in Nederland minder bekend is dan in Vietnam. Een familielid van Daido nam een paar jaar geleden zaden mee, en de groene vingers van Daido zorgden voor de rest. De oogst dit jaar was zestig kilo.

De groente smaakt licht zoet, een beetje nootachtig, niet heel uitgesproken. Op de Noorder Poort gebruiken we de Vietnamese naam *susu*.

Volgens Wikipedia komt susu oorspronkelijk uit Zuid-Amerika, is familie van de komkommer en heet hier *chayote* – als je recepten zoekt kun je het best die naam gebruiken. Maar wij houden het op *susu*.

Tegels



Voor paden in de moestuin zijn we op zoek naar **tegels van 60×40 cm**. Wie helpt ons eraan? Iedere steen is meegenomen.

Contact Modena:
0648106670 of gj@dewit-rouw.nl



Agenda

Het komend half jaar bieden we op de Noorder Poort de volgende zenprogramma's aan.

[Aanmelden voor een programma](#)

DATUM	CODE	PROGRAMMA	LEIDING	PRIJS (2P / IP KAMER)
<i>In 2023:</i>				
Herfsttraining				
14-17 november	2330	daily-life sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 155,- / € 215,-
21-26 november	2331	go-sesshin	Myoshin Jigen roshi	€ 350,- / € 480,-
2-9 december	2332	rohatsu-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 505,- / € 690,-
28 dec - 1 januari	2433	nieuwjaars sesshin	Myoko Suigen roshi	€ 305,- / € 415,-
<i>In 2024:</i>				
6-9 februari	2401	werkweek		€ 50,- / € 72,-
13-16 februari	2402	werkweek		€ 50,- / € 72,-

16 feb - 16 maart	2403 winter training		€ 1404,- / € 1918,-
16-18 februari	2404 zen weekend	Daishin van Hoogdalem	€ 159,- / € 219,-
20-25 februari	2405 go-sesshin	Anshin Tenjo roshi	€ 360,- / € 492,-
27 feb - 1 maart	2406 daily-life sesshin	Myoko Suigen roshi	€ 159,- / € 219,-
9-16 maart	2407 dai-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 504,- / € 689,-
2-7 april	2408 kokoro-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 360,- / € 492,-
12-14 april	2409 body & mind weekend	Daishin van Hoogdalem	€ 159,- / € 219,-
30 april - 3 mei	2410 werkweek		€ 50,- / € 72,-
9-12 mei	2411 familie-sesshin	Tetsue roshi	€ 227 volw € 112 kinderen (3 t/m 16)
14-19 mei	2412 go-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 360,- / € 492,-
21-24 mei	2413 werkweek		€ 50,- / € 72,-
3-23 juni	2414 Voorjaarstraining		€ 975,- / € 1328,-
3-6 juni	2415 daily-life sesshin	Anshin Tenjo roshi	€ 159,- / € 219,-
8-15 juni	2416 dai-sesshin	Tetsue roshi	€ 504,- / € 689,-
20-23 juni	2417 lang zen weekend	Jiun Hogen roshi	€ 238,- / € 324,-

Voor nadere informatie mail naar np@zeninstitute.org of bel op werkdagen tussen 10 en 13 uur naar 0521-321204. Of [meld je meteen voor een programma aan](#).

Onze zenprogramma's zijn niet voor iedereen financieel haalbaar. Daar hebben we iets op gevonden: het BeurZen-fonds. Lees [hoe je een bijdrage aanvraagt uit dit fonds](#), of [hoe je aan het fonds kunt doneren](#).