

---

Pagina 2



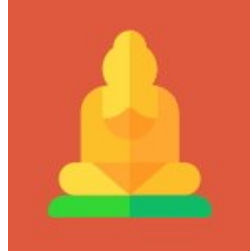
Een goede plek voor een tempel – teisho van Suigen roshi

Pagina 6



Threes Voskuilen spreekt met Kido

Pagina 11



Ardan Timmer bekijkt platform Bodhi

Pagina 14



Niets is routine – over een bijzonder zen weekend

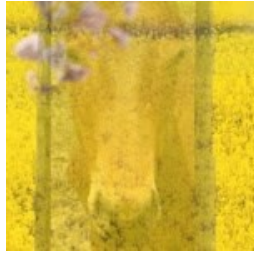
---

Pagina 17



Bijna met de sloffen van de shoji er vandoor

Pagina 21



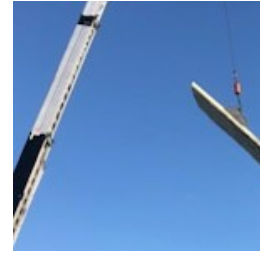
Haiku's met humor

Pagina 24



Ciska Matthes en Stef Lauwers zijn nu zenleraar

Pagina 26



In Januari is het kantoorhuis verduurzaamd.

---

Pagina 27



Dichter bij Zen

Pagina 28



Cartoon van Ardan

Pagina 29



Vacature vertrouwenspersoon

Pagina 31



Safe the date: vriendendag "Oogsten" op 22-9

---

Pagina 32



Agenda

---



## Een goede plek om een tempel te bouwen

*door Myoko Suigen roshi, gebaseerd op een toespraak in de Nieuwjaars-sesshin*

Geval 4 uit het Boek van Gelijkmoedigheid:

*Toen de Boeddha eens op weg was met zijn gevolg, wees hij naar de grond en zei: “Dit zou een goede plek zijn om een tempel te bouwen.” De god Indra nam een grasspriet, stak die in de grond en zei: “De tempel is gebouwd.” De Boeddha glimlachte. <sup>1</sup>*

Je zou kunnen denken dat Indra zich er wel erg makkelijk van afmaakt: een grasspriet is toch geen tempel?

Wikipedia geeft de volgende omschrijving van een tempel: *een gebouw of ruimte waar religieuze bijeenkomsten plaatsvinden. Hier kan een mens ‘in contact treden’ met diens god(en) en deze vereren. Het oude Sumerische woord voor tempel betekent wachtkamer (de vestigingsplaats waar de godheid kan verblijven).*

In een tempel kunnen we dus in aanraking komen met het Goddelijke, of het Eeuwige, of het Ene... welk woord je ook wilt gebruiken voor dat wat niet te verwoorden is. En ook Wikipedia noemt in eerste instantie een gebouw. Je zou bijvoorbeeld aan een kerk kunnen denken. In een interview dat ik ooit hield met Tetsue roshi, vertelde ze dat ze als jong kind met haar vader naar de vroegmis ging. Haar ervaring daar beschreef ze als volgt:

*... nog in het Latijn, de gregoriaanse gezangen, de geur van wierook, die stilte, alles. Het was een eenheidservaring, een totale ervaring.*

Later verliet ze het katholieke geloof, maar als kind kwam ze in die kerk in aanraking met het Ene. Een plek waar veel gemediteerd of gebeden wordt, krijgt ook een bepaalde energie die behulpzaam is voor zo'n eenheidservaring. Dat merkte ik voor het eerst op de Tiltenberg tijdens sesshins, en later ook op de Noorder Poort.

Maar in het verhaal hierboven begreep Indra meteen dat de Boeddha zijn gehoor op de proef stelde. Want het Eeuwige, het Ene, is niet gebonden aan welke plek of welk gebouw dan ook. Dat liet hij zonder enige aarzeling zien met het eerste wat op die plek voorhanden was: ook een grasspriet kan ons met het Ene in aanraking brengen en ook een grasspriet is dus een *mogelijke* tempel. En dat geldt niet alleen voor een grasspriet, maar ook voor de roep van de ganzen die over de Noorder Poort vliegen, of de smaak van een kerst-chocolaatje, of... wat dan ook. Elke zintuigelijke ervaring en elke handeling kan je in aanraking brengen met het Ene, kan je bevrijden. In die bevrijding vallen tijd en ruimte weg, vallen binnen en buiten weg, is er geen onderscheid meer tussen ik en ander.



Dat is niet iets dat je kunt dóen. Je kunt heel aandachtig naar een grasspriet kijken, of je oren spitsen bij de roep van ganzen, maar zolang er nog een ik is dat iets aandachtig aan het doen is, ben je de tempel nog niet binnengegaan. Aandacht helpt, in meditatie zitten helpt, maar ze zijn niet genoeg. Eigenlijk kun jij de tempel ook helemaal niet binnengaan: een beter beeld is dat de tempel jou in zich opneemt en wel zo volledig dat jij verdwijnt.

Dogen drukte dat als volgt uit:

*Er op uitgaan en de duizend dingen ervaren is misleiding;  
dat de duizend dingen naar voren komen en zichzelf ervaren is ontwaken.* <sup>2</sup>

Ik was in dat kader ook erg gecharmeerd door de vermelding in Wikipedia dat het oude Sumerische woord voor tempel *wachtkamer* betekent – die oude Sumeriërs wisten kennelijk dat je ook in een tempel moet afwachten of het goddelijke zich daadwerkelijk manifesteert.

Wat kun je dan wél doen?

Hier in de zendo: zo goed als je kunt, bij je oefening blijven. Aan het begin van een meditatieperiode is het goed om je bewust te worden van je houding. Voel je je basis, de driehoek van je zitbotjes op het kussen en je knieën op de mat? Zit je recht, borstbeen een beetje geheven, nek lang? Liggen je handen in de kosmische mudra tegen je buik? Adem dan een paar keer diep in en uit en laat bij de uitademing eventuele spanning (bijvoorbeeld in je schouders) los. Ga dan naar je oefening, bijvoorbeeld het tellen van je uitademingen, van één tot tien, telkens weer. Dat heeft met tellen eigenlijk niet zoveel te maken; Jiun roshi zegt vaak: *je krijgt tien mantra's, de mantra éééén, de mantra twééé ... de mantra tííííen*. Je ademt die tel in je buik, en al je aandacht is daarbij.

Dat betekent niet dat er geen gedachten zijn: die zullen regelmatig door je hoofd schieten, als vissen door het water. Ook daar kun je niets aan doen; ons brein produceert gedachten zoals ons oog beelden opneemt en ons oor geluiden. De kunst is wel om niet met zo'n gedachte aan de haal te gaan, er geen heel verhaal aan vast te knopen. Misschien komt opeens de gedachte op *wat zal ik koken voor dat etentje met mijn schoonouders volgende week*. En als je dan niet oppast, zit je voor je het in de gaten hebt een heel menu te bedenken en ook vast een boodschappenlijst op te stellen, en "o ja, dat kan ik het best bij die-en-die winkel halen, want..." En dan merk je na een tijdje dat je de hele tel kwijt bent, of bij zeventwintig bent aangeland. Ook dat is geen probleem en vooral geen reden voor gedachten in de sfeer van "zie je wel, ik kan het niet, dat mediteren, ik doe het verkeerd, alle andere mensen zijn natuurlijk heel stil..." want dat is weer het volgende verhaal. In plaats daarvan ga je gewoon weer terug naar éééén.

Het hoort bij meditatie dat er soms concentratie is, en soms niet. Ook daar heb je maar beperkt invloed op. Je kunt je voornemen die concentratie vol te houden en dat voornemen is ook heel belangrijk. Maar je zult merken dat dat de ene keer lukt, en dat een andere keer de verhalen in je hoofd eenvoudigweg sterker zijn dan dat voornemen: dan dwaal je steeds weer af. Vanuit de boeddhistische leer is dat ook heel begrijpelijk: er is niemand, geen "ik", die wat er gebeurt allemaal regelt en aanstuurt, geen kapitein op het schip die alles naar zijn (of haar) hand kan zetten.



Maar als je geluk hebt en je voornemen is sterk genoeg, is die concentratie er wel, en dan kan het gebeuren dat er opeens alleen nog ééén is: de ik-die-aan-het-adem-tellen-is, is verdwenen. En als je dan buiten gaat lopen, dan bèn je misschien opeens de glinsterende druppel die aan een grasspriet hangt, of het ruisen van de wind door de populier aan het eind van het lange kinhin-pad. Dat blijken dan allemaal tempels te zijn. Ook het luide geraas van de langsrijdende tractor en het verdriet dat je opeens overvalt om een zieke vriend of om een verre oorlog waar je geen invloed op kunt hebben.

Ik wil eindigen met een ander prachtig vers van een oude meester: Dongshan (China, 9<sup>e</sup> eeuw). Bij hem kwam de bevrijding toen hij zijn gezicht weerspiegeld zag in een stroom. Daarna schreef hij:

*Lang zocht ik het bij anderen  
en ik was er ver van verwijderd  
nu ga ik alleen  
en kom het overal tegen  
Het is nu mij  
maar ik ben het niet  
nu ik het op deze manier zie  
kan ik zijn zoals ik ben*

Ik wens jullie dat er in het komende jaar veel tempels op je weg mogen zijn.

1. Het Boek van Gelijkmoedigheid is een koanverzameling samengesteld door de 12<sup>e</sup>-eeuwse Chinese zenmeester Hongzhi. Er zijn Engelse vertalingen, onder de titels *The book of Serenity* en *The book of Equanimity*, maar voor zover ik weet geen Nederlandse.
2. Eihei Dogen, *Genjokoan*, Japan, 13<sup>e</sup> eeuw





## Toen heb ik meteen gebeld

*Threes Voskuilen spreekt met Kido van der Meulen*

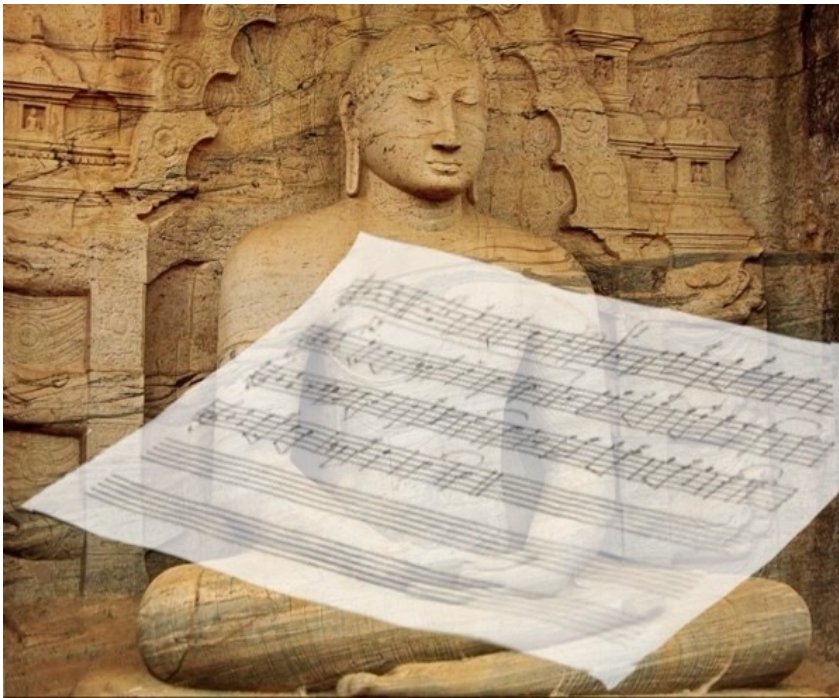
*Het is begin maart en flink koud als Kido over de hei naar Havelte fietst. De opvallend zware ketting waarmee hij zijn fiets op slot zet stamt nog uit de tijd in Utrecht. Als hij zijn jas uit doet slaat frisheid en kou mij tegemoet, terwijl de teckels een hevig blafconcert geven. Dan is de rust weergekeerd, de koffie staat op tafel en het interview kan beginnen.*

### **Wil je iets vertellen over belangrijke lijnen in je leven, gebeurtenissen, ervaringen?**

Ik ben een Fries, geboren in Oosterwolde, vlakbij Drenthe. Als kind ben ik vaak verhuisd, eerst naar Wolvega, toen naar de Veluwe en later naar Roden in Drenthe, waar mijn moeder nog altijd woont. (dat is inmiddels niet meer het geval, ze woont nu in een zorghotel in Oldeboorn) Mijn vader was tien jaar ouder dan mijn moeder. Op zijn achttiende was hij als dienstplichtig militair in Indië gestationeerd geweest, tijdens de Indonische onafhankelijkheidsoorlog. Die Indische geschiedenis van mijn vader heeft veel invloed gehad op het gezin en op mij.

Ik heb nog een oudere zus en twee broers.

Mijn ouders zaten beiden in het onderwijs, mijn vader als kostwinner en mijn moeder viel af en toe in. Er waren veel boeken in huis en ik las, toen nog heel jong, alles wat ik te pakken kon krijgen. Mijn vader was heel muzikaal, hij speelde dwarsfluit, gitaar en mondharmonica. Toen ik zeven was kreeg ik van hem een mondharmonica waarop ik al gauw liedjes kon spelen. Ik herinner me nog dat ik twee stoelen tegen elkaar schoof onder de eettafel, daar ging ik op mijn buik op liggen. Zo liggend voelde ik me geborgen terwijl ik liedjes speelde. Dan fantaseerde ik dat ik organist in de kerk was en zag in mijn fantasie de mensen beneden in de kerk op de banken zitten. Op de zondagsschool was een man die heel gelovig was en indruk op mij maakte. Ik herinner me goed dat hij zei dat je tot God moest bidden om je wijsheid te geven. Dat heb ik in die tijd ook elke avond gedaan: God om wijsheid bidden.



In Leeuwarden ging ik naar de Muziek Pedagogische Academie, later omgedoopt tot conservatorium. Eind jaren '80 werd deze instelling opgeheven, waarna ik doorging op het conservatorium in Groningen. Toen ik afstudeerde met als hoofdvak klassiek dwarsfluit was ik vijftientig. Ik gaf in de eerste jaren daarna dwarsfluitles aan verschillende muziekscholen. Daarnaast speelde ik als muzikant. Maar eigenlijk was ik veel meer geïnteresseerd in improvisatie en jazz. Daarom ben ik na drie jaar gestopt met lesgeven en naar Amsterdam gegaan. Maar daar ging het niet goed met me, ik voelde me erg alleen. Mijn redding werd een baan bij het scheepvaartmuseum, waar ik op een nagebouwd VOC-schip als acteur meedeed aan het uitbeelden van levende geschiedenis. Ik begon in Amsterdam aan het conservatorium ook aan een opleiding in Indiase improvisatie-technieken. Uiteindelijk verhuisde ik naar Utrecht, waar ik allerlei baantjes had, bijvoorbeeld als postbode en in de thuiszorg, maar ik

deed ook, samen met een aantal biologen, een locatieproject over vleermuizen, waarvoor ik subsidie wist te krijgen. Dat werd een improvisatie met ruimte, licht en geluid.

## **Hoe kwam je met zen in aanraking?**

Ik was wat je noemt spiritueel zoekende. Toen ik net op het conservatorium zat las ik veel in de bijbel, ik was op zoek naar iets, voelde een soort leegte. Naar de kerk gaan ging me inmiddels te ver, ook het Godsbeeld van een man ergens boven op een wolk was voorbij. Muziek heeft een spirituele kant. Bach vond ik geweldig, dat was misschien zelfs wel de reden dat ik klassieke muziek ben gaan studeren. Ik heb een jaar het vak Gregoriaans gevolgd en gregoriaans gezongen. Het mooie van een blaasinstrument is dat je heel direct met je lichaam verbonden bent, met zingen is die verbinding zelfs nog veel sterker. Je kunt het zien als meditatie in actie. Je bent helemaal een met wat je doet.

Ik begon met de zenbeoefening dankzij een artikel “Zen en de kunst van het muziek maken”. Dat las ik in een vaktijdschrift voor muziekdocenten, gewoon tijdens een koffiepauze in de lerarenkamer van de muziekschool. In 1996 was ik drie weken in Noord-Engeland, in de Throssel Hole Abbey, waar soto zen beoefend wordt. Dat heeft indruk op me gemaakt, al had ik veel moeite met de rituelen. Toen ik terug was verhuisde ik weer en raakte het mediteren een tijdje in de versukkeling. Tot ik op het Waterlooplein een boekje over mediteren vond. Daarin stond een zin die me pakte, mediteren is vakantie nemen van je leven. Dat vond ik een hele mooie.

## **Zen werd heel bepalend in je leven, wil je daarover vertellen?**

In het Zentrum op de Oude Gracht in Utrecht pakte ik de zenmeditatie weer op. Ik vroeg me af: waar word ik nou echt gelukkig van, en ik realiseerde me dat wanneer ik vanuit mijn hart mensen kon helpen, dat dat me heel erg goed deed. En dat ik dus eigenlijk gewoon een bodhisattva ben. Een bodhisattva is dus niet een of ander bovenmenselijk creatuur. Kortom, ik had ervaren dat het helpen van anderen eigenlijk heel natuurlijk is, dat daar niets bovenmenselijks aan is. Na drie jaar mocht ik bij Willem Schepers de geloften nemen, dat was toen voor mij niet meer zo'n grote stap. Ik kreeg de naam Doin, wat ‘de weg van het geluid’ betekent. Daarna was ik nog weken een soort van ‘high’.

Het bijzondere is dat ik, voordat ik met zen in aanraking kwam, een ervaring had die ik nooit zal vergeten. Op het conservatorium in Leeuwarden bestond een vak dat musicceerkunde heette. Daar kwamen universele dingen aan de orde zoals: hoe bewust gebruik je dynamiek, hoe fraseer je, hoe articuleer je? Dat vak werd gegeven door een bijzonder gedreven docent, Johan de With. Hij had een fenomenaal muzikaal geheugen. Als je eenmaal een stuk had voorgespeeld kende hij het stuk en kon je precies vertellen wat waar gebeurde. Ik speelde daar een keer een atonaal en expressief stuk voor fluit solo, geschreven door een Japanse componist en geïnspireerd op technieken uit de shakuhachi-muziek.



De docent vroeg me of ik de laatste noot helemaal kon laten verdwijnen. En terwijl ik dat deed gebeurde het dat ik letterlijk verdween met het geluid, en met mij verdwenen ook de mensen die erbij waren. De docent zei later tegen me: het zal waarschijnlijk nog een paar jaar duren voordat je dit weer mag ervaren. Pas later hoorde ik dat de shakuhachi gerelateerd is aan zen. Eigenlijk had ik de beoefening toen al in de muziek ervaren, alleen wist ik dat toen nog niet.



### **De stap naar de Noorder Poort, hoe voltrok die zich?**

Toen ik in Noord-Engeland in de Throssel Hole Abbey was, heeft dat veel indruk op me gemaakt en dat was bij me gebleven. Maar ik was nog veel te ambitieus met muziek bezig om voor het monnikschap te kunnen kiezen. Toch doortrok zen steeds meer mijn leven. Het werk als postbode was als een loopmeditatie, en door alles wat ik in de thuiszorg zag en meemaakte werd ik opener.

Mijn verlangen om me helemaal in de beoefening te storten werd steeds groter, net als het verlangen om deel uit te maken van een gemeenschap. Ik wilde me ook meer committeren om de beoefening levend te houden. Toen ik voor de eerste keer op de Noorder Poort kwam zag ik in Jiun roshi iemand die zen helemaal belichaamt. Zij heeft een krachtige aanwezigheid die mij heel erg aanspreekt. Toen al dacht ik: hier zou ik wel willen wonen.

Nadat ik een tweede sesshin had gedaan, hoorde ik via via en las ik in de nieuwsbrief dat er mensen werden gezocht om op de Noorder Poort te komen wonen. Toen heb ik direct gebeld.

## **Wat is beoefening?**

Het gaat over de weg, het gaan van de weg. Mijn naam Kido betekent de weg van het ontwaken. Daar gaat het over, over steeds weer wakker worden, wakker zijn. Vanuit een dualistisch oogpunt gezien vallen we natuurlijk steeds maar weer in slaap. Maar vanuit een absoluut oogpunt gezien zijn we altijd wakker. Dat is voor mij de richting, steeds opnieuw weer wakker worden en daaraan herinnerd worden. Dat kan door van alles gebeuren: het knellen van een schoen, een verdrietig gevoel, een geluid. We nemen voortdurend van alles waar, maar zo'n realisatie, waarin subject en object geen twee meer zijn, is vrij zeldzaam. Maar als het gebeurt, is er geen twijfel over mogelijk. Maar probeer dat maar eens te beschrijven. Iets ervan kun je terugvinden in veel haiku's.

## **Voel je je monnik?**

Ja, ik voel me monnik, al heb ik een tijdje getwijfeld aan mijn roeping.

In de eerste jaren dat ik hier was merkte ik hoe goed het me deed. Maar ineens kwam dat oude getob weer terug. Het was heel lastig, die twijfel, want ik voelde me daardoor ook niet zo lekker in mijn rol als meditatieleider. Toch heeft de verwarring me goed gedaan, vooral het accepteren van de verwarring. Het wegvallen van de vanzelfsprekendheid om op de Noorder Poort te zijn en te blijven was misschien wel bijna een voorwaarde om weer door te kunnen gaan. Door zen kan ik met meer openheid en humor naar mezelf en anderen kijken. Het geeft ruimte waardoor dingen inzichtelijker worden, zoals bijvoorbeeld de fouten die je maakt. In de meditatiegroep die ik regelmatig leid, hield ik hierover een praatje, over hoe fouten in de communicatie ontstaan en hoe behoeften verpakt in een oordeel kunnen werken. Het is dan fijn te merken dat zo'n thema weerklank vindt bij de deelnemers.

## **Had je verwachtingen toen je op de Noorder Poort ging wonen ?**

Ja, die had ik zeker. De eerste sesshins die ik deed heb ik met een enorme inzet gedaan. Ik verwachtte dat ik heel veel zou mediteren. Maar het is uiteindelijk ook heel veel werken en verantwoordelijkheden hebben en steeds meer deel zijn van de organisatie. Precies wat ik mijn hele leven zoveel mogelijk heb vermeden, verantwoordelijkheden op me nemen. Dat heb ik nu wel geleerd, hoewel ik het nog steeds lastig vind. Maar ik zie beter dat het onvermijdelijk is en ook goed is. Ik kan ook veel beter accepteren dat ik fouten mag maken en daarvoor gewoon verantwoordelijk kan zijn.

## **Wil je verder nog iets kwijt in dit interview?**

Ik was leraar dwarsfluit en later leraar NT2: Nederlands als tweede taal.

Dat vond ik heel leuk en goed om te doen, en nu ben ik in opleiding voor zenleraar!

Het leraar zijn is iets dat ik wel in mij heb en ook heb meegekregen van mijn ouders.



## **Bodhi. Wie kent het niet?**

*door Ardan Timmer*

Ooit was er een boeddhistische omroep in Nederland, de BOS (Boeddhistische Omroep Stichting). Eigenlijk heel bijzonder, want voor zover ik weet heeft geen enkel ander Europees land een boeddhistische omroep gehad. Dat heeft met onze geschiedenis van de verzuiling te maken, waarin alle religieuze groeperingen hun eigen scholen, verenigingen en ook omroepen hadden.

Maar eind 2015 kwam daar een eind aan. Toen moest de BOS stoppen als onafhankelijke omroep omdat het toenmalige kabinet de financiering introk. Binnen het nieuwe plan van de publieke omroep was er wel een budget voor levensbeschouwelijke uitzendingen. En zo werd er (in samenspraak met de Boeddhistische Unie Nederland) voor gekozen om de boeddhistische programmering onder te brengen bij de KRO-NCRV: de Boeddhistische Blik.

Wat heeft Bodhi hiermee te maken? Wel, zonder de BOS had Bodhi nooit bestaan. Bodhi maakte namelijk oorspronkelijk deel uit van de BOS. Het is in 2008 door de BOS opgericht als een platform voor jongeren.

Nadat de BOS ophield te bestaan, is Bodhi wel doorgedaan, wat mogelijk was dankzij de steun van de "Stichting vrienden van de BOS". Bodhi maakt nu niet meer content alleen bestemd voor jongeren, maar voor iedereen die in het boeddhisme geïnteresseerd is. Veel mensen denken dat Bodhi de nieuwe naam is voor de Boeddhistische Omroep, maar dat is niet zo. Bodhi is een zogenaamd 'web-only platform' en maakt geen televisie-of radioprogramma's.

Dus we hebben in Nederland verschillende kanalen die boeddhistische programma's maken en artikelen schrijven. We hebben 'De Boeddhistische blik', die tv-programma's uitzendt onder de vlag van KRO/NCRV, en we hebben Bodhi, dat op internet artikelen en video's publiceert over het boeddhisme.

Bodhi is wel nauw blijven samenwerken met De Boeddhistische Blik. Op de site van Bodhi worden bijvoorbeeld altijd hun tv-uitzendingen aangekondigd. En sinds anderhalf jaar is Bodhi een nieuw samenwerkingsverband gestart met 30NOW en Boeddha Boeken (uitgeverij Maitreya), onder de naam [Boeddhistisch Geluid](#).

Niet alle boeddhisten zijn bekend met Bodhi. En dat is jammer, want op bodhitv.nl kun je heel veel interessante artikelen vinden over een brede waaier aan onderwerpen: stukken over meditatie, onderricht van bekende en minder bekende leraren, stukken over bepaalde thema's zoals onlangs Boeddhisme en geld, leven met sterven en relaties. Daarnaast zijn er ook mooie artikelen over actuele onderwerpen.



Omdat ik dit stukje ging schrijven heb ik de site van Bodhi wat uitgebreider bekeken en veel artikelen gelezen. En ik moet zeggen: met plezier. Ik was verrast door de gevarieerde inhoud van de artikelen. Zo las ik bijvoorbeeld [dit artikel](#) waarin Bodhi aan PVV-stemmers en -mijders onder haar lezers vroeg waarover ze zich zorgen maakten en wat ze verwachtten van een kabinet met de PVV. Ik had nooit gedacht dat er boeddhisten zouden zijn die PVV zouden stemmen. Maar die zijn er. En het is verhelderend om te lezen wat hun afwegingen waren en zijn.

Ook de oorlog tussen Hamas en Israël [wordt op Bodhi niet geschuwd](#). Nu kun je denken: daar kun je toch ook over lezen in de krant? Dat is zo. Maar de meerwaarde van Bodhi zit



erin dat alles vanuit een boeddhistische invalshoek wordt bekeken. En dat geeft absoluut weer een andere kijk op de dingen.

Over het algemeen vind ik dat Bodhi een mooie balans vindt in het aansnijden van actuele onderwerpen en het informeren over specifiek boeddhistische onderwerpen, zoals het doen van retraits, de verhouding boeddhistische leraar en leerling, enz. Wat mij betreft dus zeker een aanrader om eens op hun site rond te kijken.

Je kunt je gratis [abonneren](#) op Bodhi, zodat je wekelijks een melding krijgt van de nieuwe artikelen.

En als je het platform waardeert, kun je ook besluiten [donateur](#) te worden, voor €19,50 per jaar. Bodhi krijgt geen subsidie – ze zijn volledig afhankelijk van donaties.



## Niets is routine

*Daishin van Hoogdaem over een bijzonder zen-weekend*

Als je op een sesshin de zendo rondkijkt, denk je misschien: zen is echt iets voor vijftigplussers. Maar dat is echt niet zo! Inez Eltink zocht via Instagram deelnemers voor een zenweekend voor jongvolwassenen op de Noorder Poort. Ze had in een mum van tijd 55 aanmeldingen. Waarom werd er zo gretig gereageerd? Terwijl een van de voorwaarden voor het meedoen was dat alles gefilmd en gebruikt mocht worden voor een documentaire over stilte. En er helaas maar plek was voor tien deelnemers.

Inez studeert film aan de Hogeschool voor de Kunsten in Utrecht. Ze kreeg het idee voor haar afstudeerproject omdat ze ooit een bijzondere ervaring had met een middag in stilte en zelf ook wel eens mediteert.

Veel jonge mensen hebben belangstelling voor mediteren en gebruiken bijvoorbeeld een app. Of ze mediteren aan het eind van de yogales. Zou de stap naar een stilteweekend te groot zijn? Wat gebeurt er eigenlijk als je je even losmaakt van de hectiek van werk, opleiding,

sociaal netwerk en sociale media? Bijna alle deelnemers leverden vrijdagavond 26 januari vrijwillig hun mobiel in. En na de maaltijd begonnen we aan het stille avontuur.

Je kon zaterdagochtend een speld horen vallen in de zendo. In die zin verschilt dit weekend niet van andere zenweekenden. Maar de sfeer is toch een beetje anders. Alles is nieuw voor de deelnemers. Buigen, soetra zingen, theedrinken, kinhin. Niets is routine. Misschien is het daarom zo intens. Dat het een en ander loskomt is wel duidelijk tijdens de dokusan. Hoewel onze problemen allemaal dezelfde oorsprong hebben, zijn er toch verschillen in de levensvraagstukken waar we voor gesteld worden. Dat de druk op jongen mensen vaak groot is wordt mij wel duidelijk. Er wordt zoveel verwacht wat betreft werk, opleiding en persoonlijke ontwikkeling, dat het haast wel moet vastlopen. Sommigen betalen een hoge prijs in de vorm van overspannenheid. Anderen voelen zich alleen staan omdat ze zich proberen te onttrekken aan de sociale druk. Wie ben ik en wat wil ik zijn grote vragen.

Met kleine gebaren weten de rokers elkaar te vinden. In stilte staan ze samen te genieten van hun sigaretje. De een trekt zich terug en staart in de pauze naar de blauwe lucht. Terwijl een ander de gelegenheid te baat neemt om een sprintje te trekken over de kinhinpaden. En ligt daar iemand languit op de weg? Als ik in de pauze een wandelingetje maak op het terrein komt een deelnemer me achterop: Daishin, Daishin, mag ik wat vragen. Natuurlijk mag dat. Dan blijkt dat iets wat ik die ochtend verteld heb hem raakte, en nu is hij nieuwsgierig hoe dat voor mij is. Dus wandelen we al pratend een eindje samen op. Het zijn dit soort kleine dingen die het weekend net even anders maken. Ik voel onbevangenheid. En dat is ook licht.



De behoefte om zich te uiten is groot, blijkt in het rondje ervaringen delen op zondag. Er is flink getekend en geschreven. Ik ben verrast door de inzichten die een weekend stil zijn

oplevert. Ontdekken dat je niet vreemd bent als je geen mensenmens bent. Dat dat oké is. Merken dat je verlangt naar stilte in je drukke leven en dat je in de stilte verlangt naar de drukte. Maar dat het een het ander niet uitsluit. Dat je daaraan voorbij kunt gaan. Ontspanning ervaren omdat je niet bezig hoeft te zijn met wat anderen van je denken of wat jij van anderen denkt. Opmerken dat je creativiteit groeit in stilte. Je realiseren dat verbinding heel belangrijk is en dat dat kan met woorden, maar ook in stilte. Die verbinding is zelfs zo groot, dat sommige deelnemers nog steeds contact met elkaar hebben.

Het was een bijzonder weekend. Er is onder jonge mensen duidelijk behoefte aan met elkaar mediteren. Zen wordt niet als vreemd ervaren. Nog even wachten en dan kunnen we het met eigen ogen zien. De documentaire van Inez zal waarschijnlijk in de zomer klaar zijn.





## **Bijna met de sloffen van de shoji er vandoor**

*Ervaringen in een go-sesshin, door Ingrid van Bouwdijk Bastiaanse*

Dinsdag 21 november is het dan zo ver: op naar Wapserveen, waar ik tot zondag deelneem aan een Go-sesshin op de Noorder Poort. Ik heb er zin in, ben benieuwd hoe het zal zijn, zie uit naar rust, maar zie er ook tegenop om zo veel te moeten zitten (12 keer per dag) en zo vroeg op te moeten staan (5:50). Maar de omgeving is mooi: een weids landschap, waar dit keer prachtige donkere lichten met stukjes blauw en regenbogen te zien zijn. De eerste avond wordt er nog gepraat; maar vanaf de start in de zendo gaat de stilte in.

De zenmeester voor deze retraite is Jigen Roshi. Ik vind haar dharma talks heel inspirerend. Ze start elk praatje met: "Het Ware Zelf is helder en duidelijk." Met zo'n zin begint er bij mij direct iets te resoneren. Elke dag bespreekt ze een gelofte/richtlijn, met sprekende persoonlijke voorbeelden en mooie zenverhaaltjes. Die richtlijnen zijn een equivalent van de tien geboden en ze behandelt de eerste drie.

Wie meer over haar wil weten kan [dit artikel](#) uit het tijdschrift ZenLeven lezen.

Een van de oefeningen die we van haar op krijgen is: ga straks naar buiten en zoek iets dat je aantrekkelijk vindt. Laat het beeld op je inwerken, kijk goed, soms verdwijnt je kleine zelf. Nou regent het dat het giet, dus kijk ik uit het raam waar ik het volgende zie:

*Een bosje pluimen*

*Rukwind maakt het bruin en zilver*

*Een gekieteld kind*

### **Estafette in de geoliede machine**

Alles op de Noorder Poort is tot in de puntjes geregeld, strak getimed en heeft een vaste volgorde van het begin van de dag tot het einde. Je hoeft echt je wekker niet te zetten want klokslag 5.50 komt er iemand met een luide bel langs alle deuren. Als je te laat bent voor zazen mag je niet meer de zendo in. Waar ik met verbazing naar kijk is een soort estafette met de kleppers; de zenmeester en de twee meditatieleiders lopen tijdens de kinhin soms de zendo in en uit terwijl ze in een oogwenk de kleppers aan elkaar doorgeven, bijna zonder dat ze snelheid verliezen. Waarom ze in en uit lopen is me een raadsel; maar dat is zen wel vaker...



Ik gebruik voor mijn indruk van de Noorder Poort met opzet niet het woord ijzeren regime, maar het zachter klinkende geoliede machine. Naar mijn idee was de Noorder Poort een behoorlijk traditionele zen-orde, waar weliswaar de lat om een tik mee uit te delen ontbreekt, maar verder nauwelijks afwijkend van een originele Japanse versie. Later kom ik erachter, via één van de monniken, dat het niet te vergelijken is met zenkloosters in Japan, waar veel meer regels en rituelen zijn die ook veel strenger worden gehandhaafd.

## Confronterend

Waar ik tegenaan loop is, dat ik vergeleken met de rest van de deelnemers erg verstrooid, dus niet mindful, ben. Ik vind het een drama om al alle regeltjes te onthouden, maar ben ook te afwezig om goed om me heen te kijken wat anderen doen. Ik baal ervan dat ik niet gewoon kan opletten.

Hierbij wat voorvallen.

Ik kom bijna te laat voor de thee: theedrinken gebeurt soms informeel en soms formeel met een theeceremonie, en voor de formele theeceremonie moet je wel op tijd in de zendo zijn. Ik dacht dat het dit keer om informele thee ging, dus kom ik bijna te laat. Ik schrik me het leplazarus als ik iedereen in de zendo zie zitten en schop mijn sloffen in een hoekje; niet netjes in het rek. Daarna snel ik als een haas de zendo in, maak een halfslachtige buiging en ren meer dan dat ik loop diagonaal naar mijn plek zonder mijn handen in gassho te hebben. Vier overtredingen binnen een minuut!

Voor het ontbijt en de lunch wordt een offer apart gezet door elke tafel. Twee maal stort ik me al bijna op de maaltijd voordat het offer ritueel gedaan is en word ik eraan herinnerd dat ik even moet wachten.

Ik heb sloffen geleend van de Noorder Poort. Op een gegeven moment ga ik er per ongeluk bijna met de sloffen van de shoji (iemand die helpt met onder andere theeschenken) vandoor. De stilte wordt dit keer doorbroken door de shoji die me betrapt: "Hé, die zijn van mij!"

## Reddersyndroom

Ik doorbreek ook een keer de stilte, als mijn buurvrouw in de zendo te vroeg opstaat voor dokusan. Een monnik wijst haar erop dat ze even moet wachten op de bel. In mijn interpretatie zit mijn buurvrouw er beduusd bij, zich schamend misschien (*maar, weet ik dit wel zeker?*) Ze laat heel veel mensen voor gaan. Ik zeg heel zachtjes: "Jij mag hoor." (*Waar bemoei ik me mee.*) Uiteindelijk gaat ze, tot mijn grote opluchting. (*Houd je nou maar met jezelf bezig! O ja, eigenlijk moet ik niet zo katten op mezelf. Da's ook weer zo'n patroon. Gewoon alleen maar kijken.*)

Van dit incident heb ik veel geleerd: mijn reddersyndroom was weer duidelijk zichtbaar. Als kind dacht ik al: ik ga nog eens dood door medelijden. Ik moet altijd maar helpen, geef anderen nauwelijks de tijd om zichzelf te helpen. Heb in 2022 nog twee maal een groepje kinderen geholpen aan een voetbal waar ze niet bij konden: één maal in een boom met doornen. Daarna had ik er nog dagen last van. Ik spring er niet meteen bovenop (zover ben ik al wel), maar moet me echt inhouden als die kinderen er ook maar een beetje mismoedig uit gaan zien bij hun mislukte pogingen. Vervolgens zit ik uiteindelijk dus als toen 59-jarige

boven in een boom mijn leven te wagen. Aan de andere kant heb ik niet zo veel oog voor mijn oude burens; in ieder geval minder dan ik zou willen, dus het valt ook wel mee met die redder.

## Dubbel en dankbaar



*Ingrid van Bouwdijk Bastiaanse*

Op zaterdag ben ik opeens in de war en denk: is het niet pas vrijdag? Ik zweet even peentjes, maar het blijkt gelukkig toch zaterdag te zijn. Dat is zo'n beetje hoe ik erin sta: ik heb genoten van het zitten en soms was het heel lastig. Ik ben blij dat ik straks van de strakke dagindeling en het zitten verlost ben, maar hoop tegelijkertijd dat ik wel de rust een beetje kan vasthouden. Ik hoor aan het eind van de sesshin, als we weer mogen praten, dat mijn tafelgenote vindt dat het veel te snel ging; zij had juist langer willen blijven.

Het reciteren vind ik op een gegeven moment prettig worden. Ik weet niet precies wat het is: het ritme misschien, en ook dat we met zijn allen best een mooi geluid produceren. Ik verdween soms in de klank.

Ik ben in ieder geval zeker hersteld door de rust. Niet alleen door het zitten in zazen, maar ook door het feit dat je in een woonkamer kunt zitten en zomaar voor je uit mag staren, zonder dat iemand verwacht dat je ook maar iets zegt of oogcontact maakt. Ik hoef ook van mezelf even niks; ook geen nuttig boek lezen of zo.

Ik voel dankbaarheid jegens de mensen die de Noorder Poort runnen: van de chauffeur en de kok tot de monniken en de shoji. Zij zijn veel voor ons in de weer: ze regelen van alles, werken in de moestuin, zorgen voor de maaltijden en maken thee voor de theeceremonies. Ik voel die dankbaarheid ook jegens de zenmeester Jigen roshi; haar dharma talks blijven voor mij de kers op de taart. Verder ben ik dankbaar voor de hartelijkheid van Suigen roshi, die ook de vertaling verzorgde van de dharma talks en die in de ochtend meedeed aan de sesshin. En tot slot voel ik dankbaarheid jegens de deelnemers, simpelweg voor hun aanwezigheid in deze groep.

Verder is mijn meditatie verdiept. Ik zie mijn patronen, mijn ego en de angst om dat kleine zelf te verliezen duidelijker en ik snap en ervaar het belang van open aanwezig zijn wat beter; wat voor mijn idee linkt aan wat de roshi zei: "Het Ware Zelf is helder en duidelijk." Dankzij zen ben ik minder in de piekermodus, en dat is door deze retraite alleen maar versterkt.



**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 op de Noorderpoort en begeleidt ze mensen in het Zenleven Thuis traject.

## Humor

Laat alle bloesems in lachen uitbarsten

Het Japanse woord haiku bestaat uit twee karakters, Hai (俳), dat licht of grappig betekent. En Ku (句), dat vers of gedicht betekent. Haiku is dus een grappig of in ieder geval licht gedicht. Dat zouden we in alle ernst van zen bijna vergeten. Maar lachen of glimlachen relateert de ernst van het leven. En tegelijk wordt het wel serieus genomen. Ik moet altijd een beetje glimlachen om de volgende haiku van Basho, de beroemde haikudichter uit de 17<sup>e</sup> eeuw:



*Uit: Laat alle bloesems in lachen uitbarsten, de mooiste haiku's van Basho vertaalt door Jos Vos, Atheneum 2023*

Het is een gedicht dat hij schreef op een van zijn reizen naar het Noorden waar hij strandde in het plaatsje Shitomae vanwege een storm. Hij sliep in de stal van een van de grensovergangsbewakers. Het was er niet comfortabel, maar altijd beter dan buiten slapen. En achteraf gezien best geestig. Zeker omdat Shitomae letterlijk 'voor het pissen betekent'. Japanners zullen de kwinkslag die Basho hier maakt zeker begrepen hebben. De straal van het paard zal de eigen aandrang tot, verhoogd hebben.

Het doet me denken aan een gedicht van Tan Taigi (1709-1771). Een meer onbekende haiku dichter over wie onlangs een bundel haiku in het Engels verscheen: Haiku Master Taigi. Dit is een vertaling van Klaus-Diether Wirth.



Zoveel muggen  
Volgezogen met bloed  
Zenmeditatie

In de zomer zit je in de zendo en dan komt het eraan, een mug. Je zit stil. Is het een mannetje of een vrouwtje? Gaat zij naar mijn buur of pikt ze mij eruit? Laat je je prikken of beweeg je je duim? Tot de volgende komt. Blijf dan nog maar eens in de ongedeelde geest! Een meer wrange humor treffen we aan bij Issa, een andere beroemde Haiku dichter.



Lente regen –  
De onopgegeten eenden  
Kwaken erop los

Eenden werden in Japan en China met name in de winter opgegeten. In de lente werden ze met rust gelaten vanwege het nageslacht en de eieren. Dus ze kunnen nu wel opgelucht kwaken dat ze de dans ontsprongen zijn, maar volgend jaar.....Niettemin kwaken ze er onwetend vrolijk op los!

Vaak is Issa wat luchtiger:



Een wegwaaiend blad;  
onze poes met zijn pootje  
houdt het één moment.

Maar ook hier voel je de ondertoon van het tijdelijke, dat wat je echt niet kunt vasthouden.  
Maar toch vereeuwigd in deze haiku.





## Twée nieuwe leraren

5 mei is niet alleen bevrijdingsdag, maar ook de *lineage day* van de sangha: de dag waarop we in dankbaarheid stil staan bij alle (zen)leraren die ons in een lange lijn zijn voorgedaan, vanaf Skakyamuni Boeddha, via Linji Yixuan (Rinzai Gigen) tot aan de stichter van dit centrum, Prabhasa Dharma zenji. Daarom benoemt Jiun roshi nieuwe leraren in onze traditie bijna altijd op die datum. Dit jaar waren dat Ciska Matthes en Stef Lauwers, die tot zenleraar zijn benoemd.

Ciska en Stef zijn al jaren goede bekenden van de Noorder Poort. Ze komen er heel vaak als deelnemers aan sesshins, en sinds een jaar of tien begeleiden ze zelf ook programma's, tot nu toe onder de vlag van hun eigen sangha *Het oog van de orkaan*. Hun retraites vormen een mooie aanvulling op de zenprogramma's – lees bijvoorbeeld [dit verslag](#). Daarom is het fijn dat deze retraites nu, onder de programmanaam Zen & yoga, in de Noorder Poort agenda zijn opgenomen.



Vorig jaar publiceerde Ciska bij Asoka een boek over haar herinneringen aan Harada Tangen roshi, de Japanse zenmeester in wiens klooster ze zes jaar verbleef. In het vorige nummer van ZenLeven [bespraken we dit boek](#).

Ciska kreeg van Jiun roshi de leraarsnaam *Hosen*, met de betekenis Dharma River. En stef werd *Hosan*, Dharma Mountain. Hieronder enkele beelden van deze feestelijke dag. De bestuursleden van de Stichting Vrienden van de Noorder Poort zorgden bij de ontvangst voor koffie, thee en wat lekkers en maakten een heerlijke lunch.



*Ciska ontvangt haar certificaat met leraarsnaam Hosen*

Voor meer foto's zie de [webversie van ZenLeven](#).



## Verduurzaming fase 2: het kantoorhuis

In het vorige nummer van ZenLeven is al bericht over [de eerste fase van de verduurzaming](#), uitgevoerd met de donaties van de jubileum-actie NP25+. In die eerste fase zijn 62 zonnepanelen geplaatst en bovendien de spouwmuren van het hoofdgebouw en het kantoorgebouw geïsoleerd.

In januari was het tijd voor de tweede fase; het isoleren van de rest van het kantoorgebouw. Dat was een enorme klus. Alle pannen gingen van het dak om dat van buitenaf te isoleren, al het glas is vervangen door HR++-glas. Verder is de zuidgevel volledig vernieuwd en is van de oostgevel het bovenste deel vervangen. Nu het kantoor toch leeg was, is daar ook na vijftienvijf jaar de vloer vernieuwd. De hele operatie duurde zo'n week of zes.

Vóór het begin was er in het hoofdgebouw een nood-kantoor ingericht. Pas toen ook het schilderwerk door bewoners en deelnemers aan de extra werkweken klaar was, is het kantoor weer terug verhuisd.

Iedereen die heeft bijgedragen nogmaals heel hartelijk bedankt.

Ook in het hoofdgebouw moeten alle ramen en deuren op de begane grond nog vervangen worden door tochtvrije deuren en ramen met beter isolerend glas. Het project NP25+ loopt nog steeds en alle verdere bijdragen zijn heel welkom, op NL96TRIO 0197 61 9223 onder vermelding van NP25+

Voor meer foto's zie de [webversie van ZenLeven](#).

## Dichter bij Zen

door Sjoerd-Paul Beenders

Voor haar afstuderen aan de Hogeschool voor de Kunsten in Utrecht maakt regisseuse Inez Eltink een documentaire met als werktitel *Je bent al hier*, waarin ze acht jongvolwassenen volgt terwijl ze een weekend in stilte zijn. De opnamen waren van 26 tot 28 januari op de Noorder Poort, tijdens een speciaal hiervoor georganiseerd zen-weekend (zie ook [Niets is routine](#)). Eén van de deelnemers, Sjoerd-Paul Beenders, schreef tijdens dit weekend een aantal gedichten, waarvan we er een paar uitkozen.



### **Je bent al hier**

De dauw op het beslagen dakraam  
Adem uit – je bent al hier  
Alles is er, niets verkeerd, je hoeft niets  
te verschuiven, of te rangschikken, te  
ordenen  
Het is goed zo  
En dat is mooi, je struikelt haast over de  
zingeving – maar het is ook spijtig  
want ik hou zo van zoeken  
en van dwalen  
en van doen alsof het beter kan.

### **Wie**

Wie schrijft?  
De pen, de hand, het denkgemaal?  
Wie leest?  
De ogen, de lippen, het raderwerk?  
Wie vraagt?  
De schaduw van de grote wijzer op de klok  
Nét geen vijf voor half twee

## Cartoon van Ardan

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







Walter Diederichs, "Begegnung im Kreis", foto Joergens.mi/Wikipedia (onder licentie)

## Vacature vertrouwenspersoon

Wegens vertrek van één van de drie interne vertrouwenspersonen binnen onze sangha is er plaats voor iemand om het team aan te vullen.

Citaat uit de Gedragscode van het International Zen Institute:

Iedere plek waar zenbeoefening en -studie wordt aangeboden, moet een veilige plek zijn. Overall waar mensen met elkaar samen zijn en interacteren, kunnen spanningen, een gevoel van onveiligheid en conflicten ontstaan. Deze kunnen voortkomen uit verschillen van inzicht of uit irritaties. Binnen de context van een spirituele organisatie kunnen daarnaast ook zaken die te maken hebben met macht, geld en seksualiteit een grote negatieve rol gaan spelen, zoals in de afgelopen jaren binnen diverse religieuze tradities is gebleken.

### Interne vertrouwenspersonen

Bij een probleem is er altijd de mogelijkheid om contact op te nemen met één van de interne vertrouwenspersonen, bijvoorbeeld:

- wanneer het niet gelukt is of niet mogelijk lijkt om een zorg, klacht of probleem samen op te lossen
- wanneer je een machtsverschil ervaart met de persoon met wie je een probleem hebt

- wanneer je twijfels hebt over iets dat je ziet gebeuren
- wanneer je je zorgen maakt over iemand
- wanneer je iets kwijt wilt zonder per se iets op te willen lossen

Samen met de vertrouwenspersoon kan worden nagedacht en besproken hoe je verder wilt gaan, waarbij onder meer verschillende vormen van conflictoplossing mogelijk zijn.

De interne vertrouwenspersonen hebben een korte opleiding gevolgd om deze rol op zich te nemen. Hun handelen als vertrouwenspersoon is aan regels gebonden. Eén van die regels betreft strikte vertrouwelijkheid, wat inhoudt dat elke stap slechts genomen wordt als degene die het probleem ervaart ermee instemt en er vooraf van op de hoogte is. (*einde citaat*)

In onze sangha zijn Marjolein Verboom, Liz Cornelissen en Dick van der Vaart onze drie vertrouwenspersonen; zij werken op basis van een vrijwilligerscontract. Marjolein Verboom wil in juni stoppen, in verband met drukte in haar reguliere baan.

We zoeken als opvolger van Marjolein opnieuw een vrouw. Voel jij ervoor om als Intern Vertrouwenspersoon het team aan te vullen en je voor onze sangha in te zetten? Of ken je iemand die geschikt is? Voor meer informatie kun je contact opnemen met een van de drie fungerende vertrouwenspersonen. [Hier](#) vind je hun e-mail adres en telefoonnummer.

Als je besluit je aan te melden kun je dat per mail doen bij Dominique Hamerlijnck (Bestuurslid Noorder Poort, email [d.hamerlijnck@atini.nl](mailto:d.hamerlijnck@atini.nl)) of Pieter Verduin (Voorzitter IZIN, email [p.verduin@ziggo.nl](mailto:p.verduin@ziggo.nl)).

## Vriendendag: save the date

Op zondag 22 september 2024 organiseert de Vriendenstichting (SVNP) opnieuw een vriendendag. De laatste is al weer enkele jaren geleden, dus we vinden het hoog tijd om weer een mooie dag te verzorgen, dit keer rond het thema 'Oogsten'. Een rijk thema, dat past bij het seizoen, waarin voor ieders smaak wel iets te vinden zal zijn. Het menu voor de dag is nog in de maak en houden jullie dus te goed. Maar we beloven je dat het smaakvol en inspirerend gaat worden! Noteer de datum dus vast in je agenda! En laat het ons alvast weten als je van de partij wilt zijn. Je kunt ons mailen via [vriendendag@zenleven.nl](mailto:vriendendag@zenleven.nl). Zodra we het programma hebben – tweede helft juni – sturen we je dat dan rechtstreeks toe.



### *Voor wie is de dag?*

Iedereen die de Noorder Poort een warm hart toe draagt is welkom op deze dag. Of je nu officieel Vriend bent, af en toe deelneemt aan programma's van de Noorder Poort of het centrum kent via je leraar of meditatie-begeleider -we nodigen je van harte uit je op 22 september te

laten verrassen en verwennen met 'voeding voor lichaam en geest.'

### *Ter inspiratie....*

De dichtregels die je door deze uitnodiging heen gestrooid vindt zijn zaadjes ter inspiratie. We hopen dat ze aanslaan, en dat je op 22 september aansluit!







Foto Rik Luiten

## Agenda

Het komend half jaar biedt de Noorder Poort de volgende zenprogramma's aan.

DATUM	CODE PROGRAMMA	LEIDING	PRIJS (2P / 1P KAMER)
21-24 mei	2413 werkweek		€ 50,- / € 72,-
<b>3-23 juni</b>	<b>2414 Voorjaarstraining</b>		<b>€ 975,- / € 1328,-</b>
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,-
24-30 juni	2451 zen & yoga week	Ciska Matthes en Stef Lauwers	€ 477 / € 657
<b>17 aug – 14 sept</b>	<b>2419 Zomertraining</b>		<b>€ 1527,- / € 2075,-</b>
17-24 augustus	2420 dai-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 504,- / € 689,-
27 aug – 1 sep	2421 kokoro-sesshin	Myoko Suigen roshi	€ 360,- / € 492,-
2-5 september	2422 daily-life sesshin	Myoshin Jigen roshi	€ 159,- / € 219,-
7-14 september	2423 dai-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 504,- / € 689,-



DATUM	CODE	PROGRAMMA	LEIDING	PRIJS (2P / 1P KAMER)
17-20 september	2424	werkweek		€ 50,- / € 72,-
27-29 september	2425	body & mind weekend	Daishin van Hoogdalem	€ 159,- / € 219,-
15-18 oktober	2426	werkweek		€ 50,- / € 72,-
26-31 oktober	2427	kokoro-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 360,- / € 492,-
1-3 november	2452	zen & yoga weekend	Ciska Matthes en Stef Lauwers	€ 159,- / € 219,-
<b>15 nov – 8 dec</b>	<b>2428</b>	<b>Herfsttraining</b>		<b>€ 1197,- / € 1622,-</b>
15-17 november	2429	zen weekend	Tetsue roshi	€ 159,- / € 219,-
19-22 november	2430	daily-life sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 159,- / € 219,-
23-28 november	2431	go-sesshin	Myoshin Jigen roshi	€ 360,- / € 492,-
1-8 december	2432	rohatsu sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 519,- / € 705,-
28 dec – 1 januari	2433	nieuwjaars sesshin	Myoko Suigen roshi	€ 305,- / € 415,-

Voor nadere informatie mail naar [np@zeninstitute.org](mailto: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](#).