ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Pagina 2

De Boeddha ziet de ochtendster – voordracht van Jiun roshi

Pagina 6

Ik vond destijds dat zen en drank elkaar niet beten: Kido over de vijfde gelofte

Pagina 11

In Memoriam Jotika Hermsen

Pagina 15

Wat kun je doen als niets lijkt te helpen? Tenjo roshi doet suggesties.

Pagina 21

Haiku over de lente

Pagina 23

Echte wakkerheid is gratis – cafeïne-ontwenning als zelfstudie

Pagina 26

Zenleraar Jan Klungers helpt ons met het ontwikkelen van een weidse blik

Pagina 28

Ook dit jaar is er weer een Young Zeneration weekend

Pagina 29

Het jaar 2025 van de Vriendenstichting

Pagina 31

De agenda van de Noorder Poort voor juni-december 2026

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Echeveria Lilacina – Maarten Tap

De Boeddha ziet de ochtendster

Toespraak van Jiun roshi gehouden op 10 maart 2026

In de zenoefening gaat het erom het ware te verwezenlijken. We verwezenlijken dat wat waar is, dat wat werkelijk is. Dat klinkt heel aantrekkelijk en eenvoudig, maar de werkelijkheid is niet zo eenvoudig!

In de boeddhistische leer spreken we over één werkelijkheid, één waarheid, met twee aspecten: het relatieve en het absolute. We spreken dus over de werkelijkheid in zijn absolute staat van zijn en de werkelijkheid in zijn relatieve staat van zijn.
Als we beginnen met de zenbeoefening doen we dat op basis van onze ervaring met het relatieve aspect van de werkelijkheid. In die relatieve werkelijkheid bestaan kenmerken, oordelen, tegenstellingen, waarderingen: groen en geel, groot en klein, goed en fout, zwart en wit, beter en slechter. En daar komen we ook ontevredenheid of lijden tegen, en geluk. In onze cultuur en onze tijd ligt veel nadruk op gelukkig worden en dat wordt op allerlei manieren beloofd: via reclame, via filmpjes op social media – er is zelfs een tijdschrift met de titel *Happinez*. Het is een hype geworden om van alles te doen om vooral maar gelukkig te worden.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

In onze beoefening horen we dat er ook een absoluut aspect van de werkelijkheid is en dat er daarin geen geluk is en ook geen pijn. Soms trekken we dan de foutieve conclusie, dat het er in de zenbeoefening om zou gaan geluk en pijn te laten verdwijnen. We noemen dat heel mooi het transcenderen van geluk en pijn. In dit verband wordt ook vaak geroepen dat alles een illusie is. Pijn is illusie, geluk is illusie, rijkdom, armoede, alles is illusie. Dus als je pijn in je buik hebt, dan ben je een domkop, nog niet verlicht, want immers: die pijn is een illusie. Als je huilt ben je nog niet verlicht, want het verdriet is een illusie.

Dat is natuurlijk niet wat de Boeddha ons leert. Denk je echt dat de Boeddha tegen iemand die kiespijn heeft zou zeggen: 'Stel je niet aan, het is maar een illusie, die pijn is niet echt'? De Boeddha heeft gesproken over het beëindigen van *lijden*, niet over het beëindigen van verdriet, of pijn, of ziekte.
Zo kennen we bijvoorbeeld de vijf herinneringen:

1. Het behoort tot mijn natuur om oud te worden. Er is geen manier om aan het ouder worden te ontsnappen.
2. Het behoort tot mijn natuur om ziek te zijn. Er is geen manier om aan het ziek worden te ontsnappen.
3. Het behoort tot mijn natuur om te sterven. Er is geen manier om aan het sterven te ontsnappen.
4. Alles wat me dierbaar is en iedereen van wie ik houd is aan verandering onderhevig. Er is geen manier om eraan te ontkomen dat ik van hen gescheiden zal zijn.
5. Mijn daden zijn mijn enige ware bezit. Ik kan niet ontsnappen aan de gevolgen van mijn daden. Mijn daden zijn de grond waarop ik sta.

Foto Maarten Tap

Bij het zien van de ochtendster ontdekte de Boeddha de mogelijkheid om niet te hoeven lijden door verdriet, pijn of ziekte.
Je kunt dus gewoon door en door verdrietig zijn, zonder eronder te lijden. En ook zonder je te schamen, je schuldig te voelen, jezelf te veroordelen. Je kunt door en door gelukkig zijn, zonder angst om weer ongelukkig te zijn, en zonder je beter te voelen dan een ander.

Bij het zien van de ochtendster zag de Boeddha wat zijn zelf was op dat moment en realiseerde hij zich dat ieder moment, ieder gebeuren, zowel een absoluut als een relatief aspect heeft.

In de relatieve werkelijkheid zijn er, zoals al gezegd, wél kenmerken. Dat is een werkelijkheid die we nodig hebben om zwart van wit en zout van suiker te kunnen onderscheiden. Maar onderscheid maken kan ons ook in verwarring brengen. Het kan tot grote waardevolle ontdekkingen leiden, maar ook tot vervelende, misleidende voorstellingen.

Door ook het absolute aspect van de werkelijkheid te verwezenlijken, krijgen we de mogelijkheid in te zien hoe we door de relatieve kenmerken misleid kunnen worden.

Het zelf ontstaat van moment tot moment zodra de zintuigen contact maken met iets binnen of buiten ons. Het zelf ontstaat dus op het moment dat de bloem gezien wordt, de vogel gehoord wordt. Het is een beweging, steeds maar weer. We kunnen die beweging benoemen als geboren worden en sterven, of ontstaan en vergaan, of zijn en niet-zijn. Elk moment ontstaat en vergaat er weer een ander zelf.

Mijn meester noemde het een voortdurende beweging tussen het *vervulde zelf* en het *bevrijde zelf*. In de beweging van bevrijd naar vervuld ontstaat steeds weer het zelf, en in de beweging van vervuld naar bevrijd vergaat het steeds weer. Als we die twee polen van het zelf in hun volledigheid verwezenlijken, zijn ze beide bevrijdend.

Fountain, Peter Herrmann – Duitsland

Op het moment dat de Boeddha de ochtendster zag, was er een moment niets, maar dan ook niets anders dan de ochtendster. In zen zeggen we: de Boeddha *realiseerde* volledig het vervulde zelf als ochtendster. En dat is een bevrijdende gebeurtenis omdat de ochtendster nog geen ochtendster was en het zelf nog geen ‘ik’. We noemen zo’n bevrijdende gebeurtenis nu het realiseren van de boeddhanatuur, of het realiseren van het ware zelf.

Ook als we verdrietig zijn of blij, kunnen we het bevrijde en vervulde zelf realiseren, en dan is er geen lijden. Er ontstaat lijden als we blijven hangen tussen het bevrijde en vervulde zelf. Als we door gehechtheid niet meegaan in de beweging van het ontstaan en vergaan van het momentane zelf. Dan leven we vanuit illusie en niet vanuit het werkelijke gebeuren.

Wanneer we gedreven worden door begeerte, kwaadheid en onwetendheid in al zijn varianten, zijn we niet in staat het bevrijde en vervulde zelf te realiseren.
We willen te veel, te snel; we keuren af, er moet onmiddellijk iets anders komen. Snel snel, haast haast, om wat voor reden dan ook. En dus geen kans om het vervulde zelf te realiseren.
Daar kan de kshanti paramita ons helpen. Kshanti wordt meestal vertaald als geduld. Het helpt om de snelheid en gehaastheid uit ons leven te halen.
Mijn meester zei: wat er ook gebeurt of niet gebeurt in zazen, geduld ontwikkelt zich altijd wanneer je zit.

Er is een koan die vraagt: wat realiseerde de Boeddha toen hij de ochtendster zag?
Wanneer ik je die koan gaf en je zou daarop antwoorden dat hij een mooie ster zag, dan zou ik zeggen: ‘Ja, dat zou kunnen. Maar dat is niet hoe de Boeddha zijn boeddhanatuur realiseerde.’

Een goede dag!

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Ik vond destijds dat zen en drank elkaar niet beten

Kido van der Meulen over de vijfde gelofte

De avond voordat ik stop met drinken, gaan alle remmen los. Na het gebruikelijke sixpack bier, volgt een fles tawny port. De dag erna heb ik een gruwelijke kater. Misselijk, beroerd, ziek. Ik wil me afmelden bij Centrum Maliebaan, waar ik probeer mijn drankgebruik te minderen. Maar ´s avonds een kerel, ´s ochtends een kerel. Ik besluit te gaan zitten. Midden in de felle pijn van de kater. Ik verdwijn erin. Vijfentwintig minuten later. Ik voel me nog steeds niet jofel, maar de misselijkheid en hoofdpijn zijn verdwenen. Ik ga naar mijn behandelaar.

Ik neem mij voor geen verdovende middelen die het bewustzijn verwarren te gebruiken, noch anderen daartoe aan te zetten, maar mijn geest altijd helder te houden.
(de vijfde bodhisattvagelofte)

Als er één gelofte is geweest die ik heb overtreden, dan is het deze wel. Drinken en blowen. Waarom deed ik dat? Ik wilde ´groots en meeslepend leven´ en daar hoorde dat bij, vond ik. Het was voor mij ook een manier om te ontspannen en om mijn frustraties te ontvluchten. Ik vond het acceptabel, dacht er eigenlijk niet bij na, totdat ik zag dat ik echt een probleemdrinker was geworden. Het blowen kon ik niet met een actief leven combineren, dus daar stopte ik op een zeker moment mee, maar drinken was min of meer wel met werk

te combineren. Maar wanneer ik ´s avonds thuis een film keek, onder het genot van alcohol, kon ik me de volgende dag vaak het einde van de film niet meer herinneren. En ook de katers waar ik soms twee dagen last van had waren reden om toch te gaan minderen. Tot twee keer toe heb ik dat geprobeerd. Toen beoefende ik nota bene al zen, maar ik vond niet dat zen en drank elkaar beten.

Je kunt veel slechte dingen over drank zeggen. Dronken achter het stuur zitten is levensgevaarlijk. Je gaat ook niet dronken een huis kopen, of dronken naar een sollicitatiegesprek. Maar er zijn ook positieve effecten. Je durft meer. Je bent spontaner. Dronken iemand versieren komt vaak voor. Een vriend vertelde me over iemand die dronken op de fiets een aantrekkelijke man passeerde. Hij stopte, draaide om, sprak hem aan. Het gesprek mondde eerst uit in een one-night-stand en uiteindelijk in een huwelijk.

Is het dan juist verkeerd om altijd nuchter te zijn? Het is toch lekker om je te laten meeslepen in een roes?

Huldiging Nederlands elftal EK Voetbal 1988. Foto: Rob Croes / Anefo

Ik moet denken aan sport, een WK of de Olympische spelen die een collectieve roes van enthousiasme kunnen opwekken. Dat is ook een vorm van beneveling. Wat is daar mis mee? Films, romans, gedichten, muziek. Allemaal meeslepende illusies zonder welke onze cultuur ondenkbaar zou zijn.

Ons streven is volkomen vrij van illusies te zijn. Hoe realistisch is dat? Of hoe wenselijk? Willen we dat eigenlijk wel? Willen we wel altijd nuchter zijn? Hebben we illusies niet ook

nodig? Hoe heerlijk is het om verliefd te zijn…. Na een tijdje blijkt die illusie uitgewerkt. Maar had je het willen missen?
Hoe zou een wereld zonder illusies eruitzien? Een wereld zonder glitter en glamour. Een wereld zonder verleidingen. Is dat niet heel saai?

Maar de term ´verdovende middelen´ is ook veelzeggend. We willen pijn vermijden, zoeken verdoving. In dit verband kunnen we de vijfde gelofte ook op al die andere zaken toepassen, op alle glitter en glamour. We kunnen in van alles vluchten. We willen niet voelen. Na een zware dag op het werk, ruzie met collega´s, gaat het na een paar borrels een stuk beter. Feitelijk overtreden we tegelijk met de vijfde gelofte, ´geen verdovende middelen´ ook de eerste: ´niet doden.´ We doden een gevoel.

De eerste edele waarheid is dat er dukkha is. Ontevredenheid, onvoldaanheid, en allerlei andere vormen van pijn, verdriet, rusteloosheid. En die willen we weg hebben. Terwijl onze beoefening ons juist vraagt die onder ogen te zien, niet weg te drukken. Onszelf niet te veroordelen of af te wijzen. Het commentaarstemmetje niet langer te geloven; dat niet langer te voeden. *Ik zou energieker, slimmer, mooier, gevatter, scherper, succesvoller moeten zijn… Of: het is schandelig hoe ik wordt behandeld, Ik zal hem terugpakken…*

Het is zo. De frustratie, de pijn, het verdriet, de afkeer, de woede, het mag er zijn. Ik hoef niet weg te duiken achter een façade, of in de grond te verdwijnen, ik laat mezelf zien, zonder schaamte, zonder trots. Hier sta ik, *gedragen door de aarde*. Dat is oprecht en rechtop zijn. **Ik mag er zijn, met alles dat er is.** Ik hoef niks onder het kleed te vegen. Het is zo, ik neem de verantwoordelijkheid. Ik zorg ervoor. Ik hoef niks op te lossen. Ik zie het onder ogen, zonder er iets mee te doen. Ik zie hoe ik meegesleept wordt door een gedachte en stap meteen uit de trein van gedachtes en ga naar mijn adem. Ik neem de sensaties waar in mijn lichaam, en zie hoe ze veranderen. Ik handel niet naar mijn gevoel, ik vier het niet bot op een ander of mezelf, ik druk het niet weg en ik blijf er niet aan plakken. Ik zit rechtop in het oog van de orkaan.

In het zitten belichamen we dat. We zitten als een koning of koningin, waardig, zelfstandig. Niet gesteund door iets buiten ons. We zitten als een berg. Het is een houding waarin we niets nastreven, maar waarin alles volmaakt is zoals het is. Het is een grenzeloze ruimte waarin gedachtes, gevoelens, sensaties, opkomen en weer uitdoven.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Belangrijk is om te erkennen wat is. Dat te zien. Bij het ontvangen van de geloften erkennen we onze fouten met het volgende vers:

Al het slechte karma dat ik ooit veroorzaakt heb door mijn begeerte, haat en onwetendheid die geen begin hebben, ontstaan uit mijn daden, woorden en gedachten, belijd ik nu openlijk en ik louter mij geheel.

Nu kunnen we met een schone lei beginnen. Belangrijk bij het leven van de geloften is het besef dat we het niet zelf kunnen, maar dat we vertrouwen op iets dat groter is dan wij. We nemen *toevlucht* tot Boeddha, Dharma en Sangha.

De eerste edele waarheid: er is dukkha. Dat werkelijk te zien omvat al de hele weg. Bij alle behandelingen is het erkennen van het probleem ook meteen het begin van een verandering. Het werkelijk te zien. Dat is een cruciale stap. Reb Andersen komt in zijn boek over de Bodhisattvageloftes *Being upright* met een mooi voorbeeld. Hij vertelt hoe bij de AA mensen zich als volgt aan elkaar voorstellen: *Mijn naam is …….. en ik ben alcoholist.* Waarom is dat belangrijk? Juist door onze strijd tegen onze verslavende impulsen op te geven, ze te erkennen en niet veroordelen, kan de geest thuiskomen op die vredige plek, een plek die er altijd is.

Belangrijk is te doorzien hoe we onszelf voor de gek houden. Vorige week zaterdag was ik in Havelte. Ik voelde me moe en verdrietig. Op de heenreis was de gedachte al door me heen geschoten: ´ik heb zin om me te bezatten´. Toen ik in eenmaal in Havelte was, had ik een onschuldige gedachte: ‘ ik ga chips halen bij de Albert Heijn.’ Vrijwel meteen zag ik dat dat

Thuiskomen

een smoes was. Als ik op dat moment in de Albert Heijn zou gaan dan zou het niet bij chips blijven, maar zou er ook bier in het boodschappenmandje komen. Ik zag hoe sterk mijn verlangen was om te ontsnappen aan het gevoel. Tegelijk zag ik de gevolgen van het toegeven ervan, waardoor een alarmbel afging. Ik zag ineens hoe vaak ik in dit soort smoezen getrapt was, en dat ik dat niet meer wilde. Door dat zo duidelijk te zien, kon ik ontspannen. Ontstond er ruimte voor het gevoel. Het was OK. Strengheid en mededogen gingen hier samen. Strengheid heeft vaak een associatie met ´de zweep erover´. Schuld en boete. Maar hier was het geen zweep. Meer een vaste hand aan een teugel, een hand die de os van het zoete gras wegleidde. Een duidelijk ´nee´. Een´nee´ dat tegelijk ruimte gaf aan wat was.

We kunnen ieder moment thuiskomen. Met elke stap die we zetten, met elke uitademing kunnen we ons bevrijden. We hoeven nergens naar toe. We komen al ieder moment aan. We zijn al boeddha.

Wat zijn jouw verdovende middelen? Wat is jouw escape? Netflix? Social media? Troost-eten?

Welke illusies koester jij nog?

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Bij het jubileumfeest in 2022 was Jotika één van de eregasten

In memoriam Jotika Hermsen, 1932 – 2026

door Ciska Hosen Matthes

Op 11 maart dit jaar overleed vipassanalerares Jotika Hermsen. Zij was decennialang een belangrijke figuur in de Nederlandse boeddhistische wereld. Dankzij haar inspanningen hebben ontelbare mensen met vipassanameditatie en de boeddhistische psychologie en wijsheid kennisgemaakt.

Jonge jaren en geloof

Als oudste dochter van een boerengezin in de Achterhoek, genaamd Jo, droeg ze mede zorg voor haar jongere broertjes en zusjes en bezocht ze de landbouwschool. Ze voelde een sterke roeping om non te worden en trad in bij de franciscanessen van Denekamp, waar ze de naam Marie-Louise kreeg. Van daaruit studeerde ze maatschappelijk werk en theologie (aan de lerarenopleiding) om de novicen te kunnen begeleiden. Toen, in de jaren zestig, brak overal revolutie uit, ook in de kloosters. Het traditionele habijt werd opeens onacceptabel, alles werd onder de loep genomen en de God-is-dood-theologie deed zijn intrede. Het was in zekere zin beangstigend, schreef Jotika daarover. Ze was immers ‘getrouwd met God’. Wat bleef er nog over? Maar de intrinsieke opvatting ‘het koninkrijk Gods is in u’ stelde haar gerust.

In 1977, toen de meeste nonnen het klooster al hadden verlaten, trad ook zij uit en noemde ze zich voortaan Joke. In de jaren die volgden, werd zij een vooraanstaande trainer in de co-counseling, een zelfhulpmethode die deel uitmaakte van de feministische beweging.

Kennismaking met het boeddhisme

In 1986 maakte zij in Amsterdam kennis met vipassanameditatie. Mettavihari, de Thaise monnik die het meditatiecentrum runde, vroeg haar of ze al ervaring met meditatie had. Ze antwoordde: 'Ja, met Christelijke.' 'O, goed,' zei de monnik. 'Je hoeft geen boeddhist te worden om te mediteren.'

Maar haar verlangen naar verdieping werd ten slotte wel in het boeddhisme bevredigd. Ze heeft beschreven hoe ze de nieuwe begrippen die ze leerde, probeerde te combineren met de oude, wat soms lukte en soms ook niet: 'Lange tijd heb ik in de meditatie de verwarring als object gehad. Hoewel dat niet gemakkelijk was, hielp het observeren van dit fenomeen me uiteindelijk om de verwarring te overwinnen.' Zo ervoer zij de kracht van de vipassanameditatie.

Wacht niet tot later

'Wat is het grootste probleem van de mensheid?', vroeg de boeddhistische monnik U Nandamala uit Myanmar. Aarzelend kwamen de antwoorden op gang: 'Onwetendheid, ziekte, lijden, geweld...' 'We zijn op weg naar het kerkhof', zei hij stralend. 'Of je wilt of niet.' Pats, boem! Dit is voor ons mensen het grootste probleem. Het leven is onzeker, maar de dood is zeker.

De Boeddha zegt: 'Als je doodgaat houdt dit leven op: aarde gaat terug naar aarde, vuur naar vuur, water naar water en lucht naar lucht. Maar als je kamma niet afgewerkt is, begint het hele proces weer opnieuw. Als je daarentegen niet meer vastzit aan geld en goed, aan je lichaam, je gevoelens, niet meer gehecht bent aan je denken en je verlangens, dan ben je echt helemaal vrij. Dan ben je in nibbana: daar waar geen dood, geen verdriet, geen gejammer meer is.'

Wees dus wijs, wacht niet tot later. Loop over het kerkhof en zie waar je naar op weg bent, kijk wat je kunt meenemen. Herinner je het volksgezegde 'een doodshemd heeft geen zakken'. Wat kun je vasthouden? Begin te delen, wees niet bang om goed te zijn, laat alle begrenzingen achter je, wees niet bezorgd om iets en hou niet vast aan iemand, noch aan lijden, noch aan leven. Dan zal geen kerkhof je meer deren, dan ben je een gelukkig mens, nu al, vandaag, hier.

Jotika Hermsen (1932-2026)

Kaart bij haar overlijden. De tekst wilde Jotika graag aan de mensen om haar heen meegeven. De foto is van Nadine Ancher

Wat ze niet in het katholicisme had kunnen vinden, vond ze uiteindelijk in het boeddhisme. Mettavihari gaf haar de dharmanaam Jotika. In 1992 werd zij de leider van het meditatiecentrum in hartje Amsterdam en ging ze er ook wonen. Ze organiseerde decennialang talloze korte en lange vipassanaretraites op het terrein van het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Aanvankelijk begeleidde zij die zelf of samen met Mettavihari, maar later nodigde zij ook geregeld buitenlandse leraren uit die haar inspireerden, zoals bijvoorbeeld Bhante Sujiva, Ayya Virañani en Bikkhuni Dhammananda (die

opkwam voor de ordinatie van vrouwen in het Thaise boeddhisme). Hoewel Jotika rond 2012 een spierziekte kreeg en fysiek langzaam achteruitging, bleef ze nog tot 2022 retraites begeleiden. In de coronatijd startte ze een online meditatiegroep, die ze tot kort voor haar dood dagelijks bleef begeleiden.

Metta en panña (maitri en prajna)

De eerste keer dat ik Jotika zag, was in de Sint Pieterspoortsteeg. Ze zat, helemaal in het donkerrood gekleed, voor de grote gouden Boeddha en kreeg bij wijze van avondsnack een stukje kaas geserveerd. Ze leefde de acht Theravadageloften zo goed mogelijk na en dat was het enige voedsel dat nog na het middaguur was toegestaan.

Na mijn moeizame avontuur in Japan en vanwege mijn geworstel met zen besloot ik in 2005, uit nieuwsgierigheid naar andere wegen, met instemming van Jiun roshi eens een vipassanaretraite te volgen. Vanaf toen heb ik, naast de sesshin op de Noorder Poort, ook veel retraites bij Jotika gedaan, alleen of samen met mijn moeder. Bij haar leerde ik de Pali-canon en de vele rijtjes van de boeddhistische psychologie kennen: de vijf khanda's (=Pali; skandha's in het Sanskriet), de zeven factoren van verlichting, de drie trainingsprincipes, de vier grondslagen van opmerkzaamheid, enzovoort. Ik nam het allemaal gretig tot me en was geraakt door Jotika's persoonlijke, heldere toelichting.

Tijdens de begeleiding van een retraite in Naarden, 2009. Foto Diana Vernooij

Ze kon met frisse verwondering over de boeddhistische inzichten spreken, alsof ze die steeds opnieuw ontdekte en waardeerde. Bijvoorbeeld wanneer ze vertelde over hoe Mettavihari bij het overlijden van haar vader had gezegd: 'Life is just a process.' Of de monnik in Birma die tegen haar had gezegd, toen ze maar bleef klagen over haar pijn bij het

mediteren: ‘Don’t worry about your pain. Don’t worry about yourself!’ Dat had haar meteen helpen loslaten en een diep inzicht gegeven.

Tijdens de retraites zat Jotika vaak voor de groep in de meditatiehal, met de klankschaal naast zich. Soms gebeurde het dan dat ze zo diep in meditatie verzonken was dat ze de bel en de hele omgeving vergat. Zo konden we dan eindeloos lang blijven zitten – totdat je het zelf opgaf en besloot stilletjes de zaal te verlaten.
Jotika bleef als meditatieleraar tegelijk ook altijd student, wat haar heel toegankelijk en geloofwaardig maakte. Als ze een leraar uit het buitenland had uitgenodigd, wilde ze ook zoveel mogelijk van hem of haar leren. Dat was heel inspirerend om te zien en het voelde echt als een voorrecht om samen met haar te mogen studeren.
Ik herinner me een lange retraite over samatha-meditatie in Cadzand in de herfst, waar we op een bepaald moment de taak hadden alle gevallen bladeren bijeen te vegen. Jotika, toch al goed in de tachtig, voegde zich enthousiast bij ons en wilde dat ik steeds weer een vuilniszak vol bladeren op haar rollator legde, zodat zij die naar de composthoop kon rijden. Ze was onvermoeibaar en had er zichtbaar lol in.

Met haar vrolijke, liefdevolle uitstraling kon Jotika je altijd heel enthousiast begroeten, immer opgetogen, vol medeleven en humor. Voor mij was zij echt de belichaming van metta / maitri

Lerarenordinatie van Ciska Matthes en Stef Lauwers (2024). Vlnr Riët Aarsse, Ciska Hosen, Jotika, Jiun roshi en Stef Hosan

In 2022 kwam ze nog naar het jubileumfeest van de Noorder Poort, waar ze één van de ergasten was. Ondanks haar ziekte genoot ze van alle activiteiten, waaronder het boogschieten. En tot mijn vreugde was ze ook nog aanwezig bij mijn en Stefs lerarenordinatie in 2024. Ik ben enorm dankbaar dat ik haar heb mogen kennen.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

De routes en startmomenten van de Peacewalk

Als niets lijkt te helpen

door Tenjo roshi

Het is duidelijk. In het nieuws lezen we berichten die ons somber maken. Polarisatie, onverdraagzaamheid, egocentrisme, verharding. Daarboven hangt de dreigende wolk van de vernietiging van ons leefgebied; de klimaatcrisis. We kunnen wegkijken en doorgaan met onze dagelijkse beslommeringen, bevriezen in depressiviteit, of ons afvragen wat wij kunnen doen.
Die laatste vraag zou misschien snel beantwoord kunnen worden met: ‘Dit is zo groot, hier kan ik toch niets aan doen.’ Maar is dat ook zo?!

In het boeddhisme leren we dat alles onlosmakelijk met elkaar verbonden is. Alles ontstaat en vergaat in onderlinge samenhang. Als een vlinder in de Sahara met haar vleugels slaat, is het mogelijk dat we hier de gevolgen daarvan merken. Waar eindig ik en waar begint de ander? Of concreter: waar eindig ik en waar begint Trump? De samenhang en verbondenheid van alles is lastig voor ons om te beseffen. We zijn zo gewend de wereld in afzonderlijke delen op te splitsen. Maar de opgesplitste wereld is niet de hele werkelijkheid.

Het gevolg van de samenhang is dat ik ertoe doe. Alles dat ik doe heeft effect op het geheel. Dat geldt voor iedereen. Samen creëren we de wereld zoals die er nu uitziet. Al betekent dat niet dat we aan de touwtjes kunnen trekken en de wereld naar onze hand kunnen zetten. Machthebbers denken dat heel vaak en willen ons dat laten geloven, maar ze kunnen hun macht alleen uitoefenen als mensen hun die macht geven. Vroeg of laat zullen ze daarin vastlopen en ondertussen veel leed veroorzaken. We moeten ons daar niet door in

verwarring laten brengen en ons daar niet op blindstaren, maar onze eigen koers houden. Uiteindelijk worden politici gestuurd door wat de massa wil. Welke koers wil jij varen?

Peacewalk

Rikko Verburgh (theoloog) heeft zich ingezet voor interreligieuze vredesinitiatieven. Hij werd geraakt door verzoeningen tussen individuele Israëliërs en Palestijnen. Na de aanslag op 7 oktober 2023 door Hamas zonk de moed hem in de schoenen. Vrede tussen beide bevolkingsgroepen leek weer mijlenver weg. Wat kon hij doen? Het idee van een pelgrimstocht naar Jeruzalem drong zich aan hem op. Maar hoe?!

Door aan te sluiten bij de internationale vredesorganisatie *The Jerusalem Way*, die de gelijknamige pelgrimsroute verzorgt,kon samenwerking worden gezocht met verschillende lokale groepen in Europa. Het plan ontstond om vanuit verschillende Europese landen (o.a. Spanje, Frankrijk, België, Nederland, Duitsland, Polen) groepen mensen te laten starten met deze pelgrimstocht voor vrede naar Jeruzalem. Vanaf Sarajevo zouden alle groepen zich dan samenvoegen. Inmiddels is het zover: de eerste lopers vertrokken op 31 januari vanuit Finisterra in Spanje, en op 25 april is de Nederlandse groep in Amsterdam gestart.

Ik heb twee etappes meegelopen, van Wageningen naar Arnhem samen met 158 deelnemers, en van Arnhem naar Nijmegen met 256 deelnemers. Het mooie van zo'n tocht is, dat je met zoveel mensen loopt die het thema vrede met zich meedragen. En het blijft niet alleen beperkt tot de mensen die lopen, je hebt ook de mensen die hebben geholpen bij de organisatie, de mensen langs de route die ons zien, of die over de tocht gelezen hebben.

Onderweg van Arnhem naar Nijmegen

Langs de route waren mensen die ons aanmoedigden, ons tijdens pauzes verzorgden met eten en drinken en bij aankomst een programma organiseerden met muziek en mooie woorden die allemaal over vrede gingen. Dit alles samen laat een indruk achter in de wereld en in onszelf.

We werden aan het begin van de tocht door Rikko aangemoedigd om ons onderweg te bezinnen op vrede en te kijken wat wij persoonlijk daarin te leren hebben. Ook kregen we iedere dag een vraag mee. Tussen Wageningen en Arnhem was het de vraag 'Wat mag het kosten?' Een mooie vraag, waar ik mee gelopen heb. Ik kwam erop uit dat kosten en baten in evenwicht zouden moeten zijn, net zoals geven en ontvangen. In de natuur zie je dat ook zo mooi. Het is een circulair systeem.

Onderweg sprak ik met iemand die in een woonvorm leeft met zijn gezin, waarbij er in het gebouw 11 kamers gereserveerd zijn voor dakloze moeders met hun kind(eren). Ze leven samen met elkaar. Regelmatig wil hij die vrouwen en kinderen helpen en spant hij zich daarvoor in. Hij merkt dat het hem uitput en dat het wellicht overbodig is. Hij merkt dat hij ook gewoon aanwezig kan zijn en de dingen doen die voor hem voor de hand liggen. Dat geeft hem energie en is misschien wel de beste hulp die hij geven kan; gewoon aanwezig zijn. Dit is wat mij betreft een goed voorbeeld van het evenwicht tussen geven en ontvangen. We ontvangen dagelijks voedsel, drinken, warmte en lucht en we kunnen ons afvragen waar we de energie die daardoor ontstaat aan besteden. Als we op de Noorder Poort eten, reciteren we vooraf onder andere de drie voedselhappen:

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

De eerste hap neem ik om al het kwade na te laten
De tweede hap neem ik om al het goede te doen
De derde hap neem ik om alle wezens te bevrijden
Laten we allen de weg van de Boeddha bewandelen

Wat is het kwade, wat is het goede, wat betekent het om wezens te bevrijden en om de weg van de Boeddha te bewandelen? Dat zijn belangrijke vragen.
Joanna Macy, een bekende boeddhistische lerares, gaf als antwoord op de vraag wat we het beste kunnen doen tegen de klimaatontwrichting: 'Just show up!'. Laat je zien, wees aanwezig! De Peacewalk is zo'n manier om ons te laten zien, om van ons te laten horen.

Stille actie

Een andere mogelijkheid om ons te laten zien is de Stille actie. Op iedere tweede zondag van de maand van 12.00-12.30 uur wordt er in ongeveer 20 steden in Nederland (en ook in België) een half uur buiten gemediteerd, waarbij we aandacht en compassie beoefenen voor de aarde en al haar bewoners.

Stille Actie in Leeuwarden, december 2025

Toen ik hier vorig jaar voor het eerst van hoorde stuitte het idee om buiten in de openbaarheid te gaan mediteren bij mij op behoorlijk wat weerstand. Toch besloot ik om een keer zo'n meditatie in Leeuwarden te organiseren. De weerzin die ik moest overwinnen gleed eigenlijk onmiddellijk van me af toen we gingen zitten. We hadden een mooi grasveldje gevonden vlak voor het centraal station. Mensen lopen daar af en aan, het verkeer en de drukte gaat vlak langs ons heen. Het verbaasde me hoe makkelijk ik met mijn aandacht naar binnen kon gaan om me te richten op de situatie waarin de aarde en haar

bewoners zich bevinden en om me daartoe te verhouden en de gevoelens en gedachten die dat oproept waar te nemen. Uiteindelijk bracht me dat in verbinding met de basis waar alles uit ontstaat en waar alles naar terugkeert. De ongedeelde werkelijkheid waarin alles met elkaar verbonden is. De dingen komen en gaan: de drukte in de stad, de activiteiten waar we ons als mensen zo druk om maken, de huidige situatie van de aarde…. Alles is tijdelijk, maar er is ook iets dat blijft en altijd doorgaat.

Uit de nabespreking die we na afloop altijd doen, blijkt dat deze meditatie door de deelnemers als heel waardevol wordt ervaren. We voelen ons verbonden met elkaar, met de aarde, en het is voor onszelf zinvol om er iedere maand weer even bij stil te staan; wat is mijn inbreng voor de aarde? De mensen die langs komen lopen worden geconfronteerd met stilte als ze ons zien. Regelmatig blijven ze even staan om de informatie te lezen over waarom we daar zitten. Het geeft ons moed en vertrouwen.

Eén minuut stilte

Er is nog een mooi initiatief waar we bij aan kunnen sluiten. Vanuit verschillende landen delen mensen met elkaar een eenvoudig maar krachtig gebaar: elke dag één minuut bewust in aandacht samenkomen in gebed, in stilte of door een bewuste intentie. Over de hele wereld nemen mensen elke dag één minuut de tijd om hun hart te openen voor vrede. Een minuut waarin we ons richten op veiligheid, harmonie en bescherming voor alle landen en alle mensen op aarde. Bewustzijn heeft kracht en met elkaar wordt die kracht groter. In ieder land is het tijdstip anders vanwege de verschillende tijdzones. In Nederland is het om 16.00 uur. Je kunt het als alarm op je telefoon instellen om eraan herinnerd te worden.

Zwerfafval opruimen

Wat ook veel door mensen gedaan wordt en wat laagdrempelig is, is zwerfafval opruimen. Je kunt een bepaalde plek schoonhouden, of gewoon zwerfafval dat je tegenkomt op een wandeling meenemen. Ik woon tegenover een ondergrondse afvalcontainer, waar regelmatig afval naast gezet wordt en dan door vogels opengemaakt. Ik heb de container geadopteerd en krijg van de gemeente materiaal en een pasje om verkeerd geplaatst afval op te ruimen. Voor mij werkt het meditatief en geeft het uitdrukking aan ‘het goede doen’. Het ruimt zowel mezelf als de omgeving op.

Tot slot

Dit zijn voorbeelden van activiteiten die mij aanspreken. Er is natuurlijk veel meer mogelijk om te doen als je een positieve bijdrage wilt leveren. Het helpt om in actie te komen als je onmacht voelt ten aanzien van wat er in de wereld gebeurt Het hangt af van je mogelijkheden waar je voor kiest.
Alle kleine beetjes werken mee aan een liefdevolle samenleving waarin mensen gelukkig kunnen zijn.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

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 Noorder Poort en begeleidt ze mensen in het Zenleven Thuis traject.*

N.K. – Gifu, Japan

Haiku – Lente

De komst van de lente is een geliefd onderwerp voor haiku-dichters.

Zag ik een bloesem
terugkeren naar zijn tak?
Het was een vlinder!
Arakida Moritake 1472-1549

Spinnenwebben:
regenboogglinsteringen
in de voorjaarszon.
Masaoka Shiki 1867-1902

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Varentakken
draagt de jager met nieuwjaar
op zijn pijlen

Hij duwt de Noorderpoort open
en de lente begint
3e en 4e strofe uit het kettinggedicht (renga) Winterse bui

Het schrijven van een kettinggedicht was een populair gezelschapsspel onder dichters in de tijd van Basho (1644-1694). Een dichter schreef drie openingsregels en een tweede dichter schreef twee vervolg regels. Dan weer drie regels, etc. Zo groeide het gedicht. De laatste twee regels van dit gedicht worden toegeschreven aan Basho. Later werden de eerste drie regels een zelfstandige haiku.

Varens zijn oeroude planten die elk jaar terugkomen. In Japan symboliseren ze een nieuw begin en veerkracht. De Jager steekt ze op zijn pijlenkoker voor een voorspoedig nieuw jachtseizoen. De Noorderpoort is gericht op het noorden, daar waar de kou vandaan komt. Het is meestal de achterdeur. In de winter hou je die gesloten om de kou buiten te houden. Maar als de lente aanbreekt en de wind naar het warmere zuiden draait, kun je hem opengooien.

Klaproos, Gert Ryokan Bremer

30 april 05:45u – Maarten Tap

Basho wordt vaak opgevoerd als een zwervende zenmonnik, maar Jos Vos trekt dat in zijn *Verzamelde Haiku's van Matsuo Basho* in twijfel. Basho zag zichzelf wel als zwerver, maar niet als monnik. Vos citeert hem: *'Op zeker ogenblik was ik van plan in een klooster in te treden. Toch laat ik me doelloos zwerven als een wolkje in de wind en stop al mijn energie in het beschrijven van vogels en bloesems.'*

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Zwerven vrij en blij. Zo heet ook het eerste hoofdstuk van de geschriften van Zhuang Zhi, een bekende taoïstische zwerver uit China.

Diezelfde vrije geest vinden we niet alleen in de haiku's van Basho, maar ook bij de 'moderne' Santoka Taneda (1882-1940). Het leven van Taneda was niet gemakkelijk en werd getekend door de zelfmoord van zijn moeder en broer. Het dreef hem in de handen van sake en een verlangen naar de dood. Hij werd van een suïcidepoging gered en naar een zenklooster gebracht. Daar werd hij zonder vragen of oordelen liefdevol opgenomen. Hij werd uiteindelijk monnik, unsui, waterwolk. Maar hij bleef niet in het klooster. Hij werd een zwervende monnik.

Sate dochira — *En, welke weg zal ik gaan?*
E iko kaze ga fuke — *Daar waar de wind waait*

Hij werd vrijer en vrijer:

Asa tsuyu — *Nat van morgendauw*
shiitore ikita — *ga ik in elke richting*
i ho en iku — *waar ik zin in heb.*

De gebeurtenissen onderweg zijn klein en eenvoudig, zoals dat gaat in een geest in stilte die verblijft bij dat wat er is.

Kasa e pottori — *Oh, een camelia*
Tsubaki dataa — *stuiterde zomaar weg*
van mijn monnikskleed

Als je meedoet aan de voorjaarstraining die eind mei op de Noorder Poort begint, zet de achterdeur dan wagenwijd open en laat de warme zuidenwind door je heen waaien. Vrij, zich nergens aan hechtend, nergens verblijvend. De lente is gekomen.

Bronnen:
Mountain Tasting, zenhaiku bij Santoku Taneda, introduction and translation by John Stevens, Wheater Hill, NY, 1982
Matsuo Basho, Verzamelde haiku's, vertaald en van commentaar voorzien door Jos Vos, Atheneum 2023

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Vanuit de sangha ontvingen we dit gepassioneerde pleidooi van ***Rolf Zaal***

J.Plenio – Duitsland

Echte wakkerheid is gratis

Cafeïne-ontwenning als zelfstudie

De eerste twee jaar dat ik zen beoefende merkte ik nauwelijks effect. Mijn motivatie dreef puur op de overtuiging dat 'de theorie' klopt: deconditionering vergt oefening en tijd. Inmiddels – zo'n drie jaar na m'n eerste les – ervaar ik steeds duidelijker dat het werkt. Meestal subtiel, maar wel onmiskenbaar. Net iets helderder ervaren. Voelen zonder me te laten meeslepen. Minder snel oordelen en meer mededogen. Vaker opmerken dat ik 'ego-gestuurd' denk, en daar dan afstand van kunnen nemen.

Die effecten zijn vooralsnog slechts op 'instap-niveau'. Maar sinds een paar maanden is er toch ook één opmerkelijke sprong voorwaarts te melden. Ingegeven door een van de leefregels die de Boeddha ons naliet: mijd middelen die het bewustzijn beïnvloeden. De meeste mensen denken bij deze vijfde gelofte terecht aan drugs, tabak en alcohol. Daar stopte ik al jaren geleden mee, tot grote tevredenheid. Maar de stap die ik onlangs zette – kappen met cafeïne – schenkt mij eigenlijk nog meer voldoening.
Niet omdat ik daarmee de onthechte asceet kan uithangen. Nee, het is vooral omdat ik concreet ervaar dat cafeïne voor mij het cultiveren van een juiste geestestoestand bemoeilijkt. Gebruik ik het, dan maakt het rusteloos, en heb ik het al te lang niet gehad dan maakt dat duf, ongeconcentreerd en chagrijnig. Dat klinkt misschien wat heftig, maar dat is niet hoe ik het bedoel. Wat ik wil beschrijven is zelfs subtiel te noemen. In elk geval zo subtiel dat ik er decennia lang nooit echt bij stil stond; ik nam gewoon 'nog een bak'.

Maar aan de andere kant is het toch ook weer niet zo subtiel dat het ontsnapt aan de zen-geest, die juist interesse heeft voor onrust en ongemak. Duf? Hoe ga ik daarmee om? Wil ik dit? Waarom gebruik ik koffie? Vergroot het mijn 'scherpte' werkelijk? En als koffie mijn scherpte inderdaad vergroot, waar haalt het die scherpte dan vandaan? En waar komt die dufheid vandaan? Behoeft mijn natuurlijke scherpte wel een boost? Ik besloot het uit te zoeken. Wetenschappelijk én ervarend.

Rijksmuseum Amsterdam – 'Ka-Ro-Ma Brand' koffie (1911-ca 1920)

Het fysiologische verhaal bleek tamelijk schokkend. In een notendop: cafeïne blokkeert de adenosinereceptoren waarmee hersenen ons energieverbruik monitoren. Die blokkering leidt tot een tijdelijke overschatting van energetische 'bestedingsruimte' en stimuleert daarmee activiteit. Ten koste van ons feitelijke energieniveau later op de dag.

Bij regelmatig cafeïnegebruik tracht het lichaam de balans te herstellen door extra receptoren aan te maken. Maar 's morgens is de cafeïne van gisteren opgeruimd en zijn alle receptoren weer paraat, inclusief de extra aangemaakte. Daardoor onderschatten de hersenen nu de beschikbare energie, wat we ervaren als dufheid. (Vandaar dat de eerste kop koffie bij menigeen als lekkerste van de dag te boek staat).

Verder stimuleert cafeïne de dopamine-afgifte, wat het beloningssysteem triggert. Heel aangenaam, ware het niet dat ook hier aanpassing en afhankelijkheid optreedt, zodat we zonder koffie behalve duf ook nog eens slechtgehumeurd zijn.

Dit fysiologische verhaal sterkte mijn motivatie om aan den lijve te onderzoeken hoe het is om te stoppen; niet alleen met koffie, maar ook met thee en chocola. Het internet voorspelde een ontwenningsproces van 3 tot 4 weken, plus nog eens zo'n krappe maand voor de psychologische ontwenning. Ik mocht me voorbereiden op hoofdpijn (voor 85 tot 90 procent van de gebruikers), vermoeidheid, lusteloosheid, afnemende alertheid, stijve

spieren, verminderde taakgerichtheid, verstoring van het slaappatroon, humeurigheid en ontregeling van de stoelgang. Een dieptepunt was te verwachten in week twee of drie.

Claudia Beyli, Zwitserland

Idealiter zou ik zo'n uitdaging aangaan door me volledig in zen onder te dompelen; bestudering van 'het zelf ver buiten de comfortzone'. Maar zo'n lang verblijf op de Noorder Poort zag m'n rug niet zitten. Dus werd het een sportieve vakantie in de Zwitserse bergen. Vanuit wandelhotel 'Val Sinestra', met afleiding en gezelligheid van medewandelaars. Het wandelen werkte; zo lang ik maar liep kwam – ondanks lichte hoofdpijn – de gedachte aan koffie nauwelijks in me op. En de afleiding van de medewandelaars, die was er ook, maar niet op de manier die ik me had voorgesteld. Groepen zijn sowieso niet echt m'n ding, maar door m'n ontwennings-chagrijn maakte ik het gezelschap tot een ware kwelling. "Dat gepraat om het praten", "Iedereen hier is babbelziek", "Wat zijn ze luidruchtig", "Die verhalen – allemaal narcisme?" enzovoort. Ik meed het gezelligheidsgedoe en ergerde me in stilte groen en geel.

Natuurlijk zag ik wel dat mijn negatieve perceptie van het gezelschap alles te maken had met m'n cafeïne-turkey, maar ondertussen was het wel wat ik ervoer, en terugkeren naar m'n adem hielp steeds maar tijdelijk. Op de achtergrond sluimerde het inzicht dat het ongemak van de ontwenning niets nieuws kan voortbrengen. Het vergroot slechts uit hoe m'n zelf omgaat met een sociale uitdaging die altijd al lastig was. Wat ik ervoer was een sterke overdrijving van hoe ik van oudsher op groepen reageer. In die zin was er, ook zonder sesshin, toch wel degelijk sprake van bestudering van het zelf. En, dat chagrijn, die negativiteit, is dat niet ook een uitvergroting, van hoe ik mij jarenlang enkele malen per dag een beetje voelde als ik weer eens snakte naar 'een bakkie'?

Inmiddels weer een paar maanden verder geniet ik de hele dag gratis van de helderheid waarvoor ik voorheen geregeld een kop koffie nodig had. Ochtenddufheid bestrijd ik met een koude douche, die ook al economisch voordelig is. Verder meen ik dat m'n meditatie mogelijk weer een subtiel beetje aan kwaliteit heeft gewonnen, en denk ik (bij een kop Bambu) nog geregeld terug aan de bloemenweelde op de Zwitserse berghellingen.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Foto Larisa K

Over *De weidse blik* van Jan Klungers

door Myoko Suigen roshi

Een paar maanden geleden ontving de Noorder Poort een presentexemplaar van het boek *De weidse blik – over het zorgen voor de geest*, waarin zenleraar Jan Mukan Hogo Klungers roshi zijn ervaringen met en zijn visie op zen heeft neergelegd.[1]

Het boek is lezenswaardig en geeft blijk van een volwassen leraarschap met een sterk persoonlijke inslag. Het is wat rommelig van opzet, maar er is een rode draad die me trof: die weidse blik uit de titel.

Een citaat:
Ik ben in de Hekslootpolder tussen Haarlem en Spaarndam. Ik ben elf jaar oud. Het is volop voorjaar. Ik zit aan de rand van de sloot en volg aandachtig het leven in de sloot. Meerdere leeuweriken zingen om me heen. Overal zijn kieviten, grutto's en tureluurs aan het roepen. En opeens ben ik er niet meer. Ik ben verdwenen! Helemaal weg! […] Ik ben opgelost in het geheel.

[1] *Jan Mukan Hogen Klungers roshi is oprichter van Zen in Salland en beoefent zen sinds 1972. Sinds 1992 is hij leerling van de Amsterdamse zenmeester Niko Tenko Tydeman roshi.*
In 1994 deed hij jukai (geloften) bij Soten Genpo roshi. In 2013 ontving hij de monnikenwijding van Niko Tydeman. Deze benoemde hem in 2017 tot leraar en in 2024 tot roshi.

Er volgen nog meer van dergelijke ervaringen. Verderop in hetzelfde, autobiografische hoofdstuk schrijft hij:

Op een dag ontdekte ik dat de manier waarop ik kijk niet vanzelfsprekend is. […] Als jong kind was ik al idolaat van de natuur en met name van vogels. Zo had ik mezelf als vanzelf aangeleerd om altijd op te letten. Immers, elk moment kan er een bijzondere vogel voorbijkomen.

Jan Klungers verloor dus van jongs af aan zelden het contact met zijn omgeving en ging daar ook regelmatig totaal in op. Dat werd de grond van zijn zen-beoefening. Verderop in het boek geeft hij ook aanwijzingen die kunnen helpen bij het ontwikkelen van die weidse blik.

Wat mij zo trof (en wat hij zelf ook expliciet benoemt in het boek), is hoe verschillend de ene zenweg kan zijn van de andere, en hoe dat doorwerkt ook in een leraarschap.

Zelf was ik als kind niet erg gelukkig en loste dat op door vooral te leven in boeken en in fantasieën, alleen of samen met mijn iets oudere zus. Ik sloot me op in die gedachtewerelden en negeerde waar mogelijk de werkelijkheid.

Prabhasa Dharma zenji, bij wie ik mijn training begon, zei ooit in een voordracht dat mensen op twee manieren aan de zenweg beginnen: vanuit vertrouwen of vanuit ervaring. Bij mij was het duidelijk het eerste. Als jongvolwassene voelde ik vaag dat er iets mis was met de manier waarop ik in de wereld stond. Dat bracht mij uiteindelijk, na wat omzwervingen, op de zenweg. Maar eenheidservaringen had ik nooit gehad. Niet voor niets kreeg ik, toen ik geloftes nam, van Prabhasa Dharma de naam Dharma Saddha – vertrouwen in de Dharma.

Verdwijnen in een weide vol paardenbloemen, in een stapel tuinstoelen of in een langsrijdende, ronkende tractor – dat kwam pas nadat ik in sesshins soms in diepe meditatie terechtkwam, daar waar het benoemen en het denken is opgehouden. Eenheidservaringen waren bij mij een resultaat van meditatie, en niet een aanleiding om ermee te beginnen.

Bij Jan Klungers is dat precies omgekeerd – hij begon vanuit de ervaring, vanuit die weidse blik. In zijn boek miste ik soms die andere kant – de noodzaak om het licht ook naar binnen te laten schijnen. Maar alles bij elkaar vind ik zijn weidse blik inspirerend, juist ook omdat die kant bij mij minder goed is ontwikkeld.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Photo by Frankie Garcia on Unsplash

Young Zeneration retreat

Door Ciska Hosen Matthes

Afgelopen najaar vond de eerste 'Young Zeneration retreat' plaats, een lang weekend voor jonge mensen (18-35 jaar) met interesse voor (zen)boeddhisme, qigong en yoga. De reacties waren achteraf heel positief en dankbaar; voor Jolinda Daishin en mijzelf motiverend om met dit programma verder te gaan!

De deelnemers vonden hun verblijf op de Noorder Poort veelal rustgevend en inspirerend, en op momenten ook wel uitdagend. Maar altijd een innerlijke ervaring om nooit te vergeten en een mooie impuls om verder te gaan met meditatie.

Begin juli dit jaar staat de tweede editie gepland, met opnieuw tijd voor zazen, boeddhistische psychologie en de (meer lichamelijke) beoefening van yoga en qigong, plus ditmaal nog wat meer ruimte voor uitwisseling.
Omdat het hartje zomer zal zijn, kunnen we wellicht ook nog meer buiten oefenen en genieten van de natuur.
Het weekend begint op **donderdagavond 2 juli** om 18:00 met een maaltijd. Als je dat niet haalt, kun je ook iets later komen: om 19:30 begint het programma.Het weekend eindigt **zondagmiddag 5 juli** om 16:00. Je kunt je aanmelden op de website van de Noorder Poort.

Mocht je iemand kennen voor wie dit weekend interessant zou kunnen zijn: stuur dit bericht vooral door!

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Foto Ben Kersaan

Van de vriendenstichting

door de voorzitter Lilian van der Vaart

Vorig jaar heeft de Vriendenstichting, dankzij de hulp van vele gulle donateurs, een nieuwe tuintrekker aan kunnen bieden aan de Noorder Poort – zie ook het fotoverslag op het vriendendeel van de site.

Vanwege deze actie is er vorig jaar veel geld binnengekomen en nog veel meer geld uitgegegeven. Inmiddels staat er alweer een aardig bedrag op onze spaarrekening, met dank aan de vaste donateurs van wie de bijdrage aan het einde van het jaar binnenkomt. We voorzien voor dit jaar geen groot project en kunnen dus alvast weer wat sparen voor een grotere actie in een volgend jaar.

In dit bericht hebben we verder vooral een aantal interne ontwikkelingen te melden. Ons jaarverslag over 2025 is gepubliceerd; behalve het financiële ook het sociale jaarverslag dat we conform de ANBI-normen jaarlijks moeten maken. Beide zijn te vinden op de ANBI-pagina van de stichting.

Verder zijn inmiddels twee bestuursleden afgetreden: eind vorig jaar Gerda van Gelder en in maart van dit jaar Cocky Brouwer. Beiden hebben zich zo'n acht jaar in het SVNP-bestuur ingezet voor de Noorder Poort en we bedanken hen daarvoor hartelijk! Beide blijven ze, ieder op haar eigen manier, betrokken bij de Noorder Poort.

Martine des Tombe is herbenoemd, zij blijft nog wat langer aan, ook met het oog op de continuïteit in het bestuur – zij is inmiddels de langstzittende. We gaan nu wel op zoek naar een nieuw bestuurslid om de gelederen verder te versterken, waarbij we in eerste instantie kijken of we iemand uit de nabije omgeving van de Noorder Poort bereid kunnen vinden. Ook zijn we van plan om volgend jaar weer een Vriendendag / Sanghadag te organiseren. En tot slot: als alles goed gaat wappert er binnenkort weer een nieuwe vlag op Noorder Poort. De oude, een schenking van de SVNP bij het 25-jarig jubileum, was totaal versleten.

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Agenda

Het komend half jaar bieden we op de Noorder Poort de volgende zenprogramma's aan.
Kijk op onze website voor meer informatie over de programma's.

Datum	Code	Programma	Leiding	Prijs (2p / 1p kamer)
19 – 22 mei	2613	werkweek	Kido	€ 55,- / € 75,-
26 mei-26 juni	**2614**	**Voorjaarstraining**		**€ 1695,- / € 2325,-**
26-31 mei	2615	kokoro-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 370,- / € 514,-
6-13 juni	2616	dai-sesshin	Tetsue roshi	€ 519,- / € 720,-
19-26 juni	2617	zen & yoga week	Hosen Matthes en HosanLauwers	€ 519,- / € 720,-
2-5 juli	2618	young zeneration	Daishin en Hosen	€ 160,- / € 220,-
1 aug-4 sept	**2619**	**Zomertraining**		**€ 1750,- / € 2395,-**
1-8 augustus	2620	dai-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 519,- / € 720,-
11-16 augustus	2621	kokoro-sesshin	Myoko Suigen roshi	€ 370,- / € 514,-
22-29 augustus	2622	dai-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 519,- / € 720,-
1-4 september	2623	daily-life sesshin	Myoshin Jigen roshi	€ 169,- / € 236,-
8-11 september	2624	werkweek	Kido	€ 55,- / € 75,-
18-20 september	2625	body & mind weekend	Daishin van Hoogdalem	€ 169,- / € 236,-
25-27 september	2626	zen weekend	Jiun Hogen roshi	€ 169,- / € 236,-

ZEN LEVEN
Halfjaarlijkse uitgave van zencentrum Noorder Poort
Nummer 21
Voorjaar 2026

Datum	Code	Programma	Leiding	Prijs (2p / 1p kamer)
29 sept-2 okt	2627	werkweek	Kido	€ 55,- / € 75,-
16-18 oktober	2628	zen & yoga weekend	Hosen Matthes en Hosan Lauwers	€ 169,- / € 236,-
20-25 oktober	2629	kokoro-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 370,- / €514,-
31 okt-11 dec	**2630**	**Herfsttraining**		**€ 2035,- / € 2785,-**
31 okt-7 nov	2631	dai-sesshin	Myoko Suigen roshi	€ 519,- / € 720,-
13-15 november	2632	zen weekend	Tetsue roshi	€ 169,- / € 236,-
17-20 november	2633	daily-life sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 169,- / € 236,-
24-29 november	2634	go-sesshin	Myoshin Jigen roshi	€ 370,- / €514,-
4-11 december	2635	rohatsu-sesshin	Jiun Hogen roshi	€ 530,- / € 740,-
28 dec-1 jan	2636	nieuwjaars-sesshin	Myoko Suigen roshi	€ 312,- / € 435,-

Aanmelden voor een programma

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.