

A watercolor illustration featuring several green leaves of various shapes and sizes, some with yellowish-green edges, scattered across a light blue background. A large, circular, light blue shape is positioned in the upper center. Brown, stylized tree branches are visible at the bottom and right edges of the frame.

KANZEON SCHRIJFT

ZEN CENTRUM
ROTTERDAM

WINTER
25-26

De Sangha heeft dit Kanzeon Schrift weer mogelijk gemaakt! Eén en al artistiek talent, creatieve intelligentie en realisatie. Met als rode draad verschillende persoonlijke pelgrimages, reizen en routes, treffend gekalligrafeerd door geraffineerde, verfijnde en brede verfstroken. Op weg gaan naar een plek die ons herinnert aan wat heilig, waar of bevrijdend is, is zo oud als de religieuze mens zelf. Het oefenen in aandacht, ontvankelijkheid en toewijding. Stof op je schoenen, vermoeide benen, blaren, vergezichten en onverwachte ontmoetingen — alle mogelijkheden tot ontwaken. We laten ons raken door wat zich onderweg toont en weten en ervaren dat de weg niet buiten ons ligt — hij ontvouwt zich stap voor stap, precies hier.

In het eerste reisverslag wordt beschreven dat de Dharma van Shakyamuni Boeddha en Dōgen in ons allen leeft en dat deze overal te vinden is. En dan een moment van stilte en genieten. Een haiku en foto van Manon. Zo treffend is de winter nog nooit verbeeld! ‘Hallelujah’ van Leonard Cohen, een lied over liefde, is voor Joost aanleiding tot een emotionele reflectie op zijn spirituele pad. In zijn bijdrage prachtige citaten van Joan Halifax en Leonard Cohen over de essentie van mediteren. We zien prachtige beelden van Bodhidharma en genieten van mysterieuze, rake en wijze gedichten van Leo. En tijdens haar reis in Amerika verwonderd Lisa zich over het feit dat we ons echt thuis kunnen voelen op een plek waar we nog nooit zijn geweest. Wonderbaarlijke ervaringen.

Ongeveer halverwege ons blad verbeeldt Mayke de hemel als pelgrimsdak, ook is zij samen met Jowan het grafische duo dat dit Schrift met kunstzinnige vaardigheden en originaliteit heeft ontworpen. Vervolgens een Ode aan de gong van Leo, onmisbaar voor onze beoefening in de zendo – Symbool van de Identiteit van Veelheid en Eenheid. En er is meer. Een foto in een al verkleurend en herfstachtig landschap van Claude Anshin en Genrai, onze geëerde gasten op maandag 30 oktober 2025. Paul ontvangt deze bijzondere personen thuis en ervaart een glimp van aanwezigheid.

Dan nemen we de tijd voor een Inner Shower van Eva. Activeer de levensenergie in het lichaam, goed voor de ochtend, avond of tussendoor. Wellicht een goede tip voor het verfrist lezen van de essentie van de Hart Sutra. Fouad laat in zijn Koan-Toon zien hoe Nansen een kat doodt, omdat twee ruziezoekende groepen monniken niet de juiste woorden kunnen vinden om de kat te redden. Een vreemde casus uit de Mumonkan, een koan-collectie uit de dertiende eeuw en een bespreking met onze leraren waard. Sven gaat in zijn reisverslag dieper in op de betekenis van ‘pelgrimage.’ Wakker wandelen en met iedere stap leren dat het bedevaartsoord alomtegenwoordig is en zich alleen laat bereiken door in ‘presentie te pelgrimeren.’

Mayke verbeeldt wapperende gewaden tijdens een wandeling en schildert dat een Boeddha komt noch gaat. En Mathijs beschrijft zijn bezoek aan het Santa Monica Zen Center en het Zen Center of Los Angeles, gesticht door Maezumi Roshi. Daar ontmoet hij Claude Anshin voor het eerst en hoort hij zijn appèl tot continue beoefening om vrede te vinden, door telkens het lijden in jezelf op te zoeken! Veertien jaar later dé aanleiding om hem uit te nodigen voor zijn bezoek aan Rotterdam.

En volgens Theo is Overvloed overal te vinden. Zelfs op een braakliggend terrein in het havengebied van Rotterdam kan onvruchtbare grond, omgetoverd tot een vruchtbare tuin, aanleiding geven tot compassie en liefde voor alles wat bestaat. Mensen, dieren en insecten die elkaar onverwachts en spontaan ontmoeten, vormen een Sangha tussen groenten, planten, bloemen en bomen. De prachtige foto's van Pim laten zien dat een pelgrimage ook dichtbij huis mogelijk is. Hij neemt ons mee naar Den Haag en laat zien dat het bekijken van een Japanse tuin met al zijn schitterende kleuren ons uitnodigt tot stil-zijn, bezinning en aanwezigheid in dit moment. Verwondering door weelderige natuur. Ga naar onze hofstad en ervaar een ware mini-pelgrimage!

Traditioneel sluiten we het Schrift af met een eerbetoon aan Kanzeon door het opnemen van de vier geloften en een beeld (getekend door Fouad) van haar vele vormen, verschijningen en incarnaties. Deze keer herkennen we twee alom gerespecteerde en geliefde bodhisattva's.

Genieten maar!

Jowan, Mayke en Willem Mumonkan

Colofon

februari 2026
jaargang 18, nr. 1
ledentijdschrift
wintereditie

Zen Centrum Rotterdam
Gebouw de Heuvel
Grotekerkplein 5
3011 GC Rotterdam

Contact: wilhelmusdevos@gmail.com

Redactie: Jowan, Mayke & Willem Mumonkan

INHOUD

- 6** **Dōgen's dharma**
Reisverslag door Willem Mumonkan
- 15** **Het is weer winter!**
Haiku en foto door Manon
- 16** **Hallelujah**
Muziek als dharma door
Joost Dansende Dharma
- 20** **Authentieke Intelligentie
& Bodhidharma zei**
Gedichten door Leo Sumitra
- 22** **Altijd thuis**
Reisverslag door Lisa
- 28** **Pelgrimsdak**
Waterverfschildering van Mayke
- 30** **Zazen, Ode aan de gong**
Gedicht door Leo Sumitra
- 32** **Een glimp van aanwezigheid**
Column door Paul Ryozen

- 34** **Zen en het lichaam**
Oefening door Eva Jikaku
- 36** **Groot Prajñāpāramitā**
Essay door Willem Mumonkan
- 38** **Nansen doodt een kat**
Koan-toon door Fouad
- 40** **Pelgrimeren in presentie**
Reisverslag door Sven
- 44** **Wapperend**
Vrije vormen door Mayke
- 46** **Zen in Santa Monica**
Reisverslag door Mathijs Gisei
- 48** **Overvloed**
Column door Theo
- 50** **Ode aan Bodhidharma**
Gedicht door Leo Sumitra
- 52** **De Japanse Tuin**
Mini-pelgrimage met Pim



DŌGEN'S DHARMA

Ik ga op zoek naar Dōgen's Dharma en Japan is daarvoor de aangewezen plek. Alhoewel de reis één lang hoogtepunt is, zijn er toch enkele plaatsen die een zeer grote en blijvende indruk op mij maken en waarover ik wil schrijven. Op deze plekken zie, hoor, ruik, voel en beleef ik de Dharma van Dogen en Shakyamuni Boeddha. Door wat word ik aangeraakt en wat raak ik hier en nu aan?

TOKIO EN HET MUSEUM VOOR ZEN CULTUUR EN GESCHIEDENIS

Aan het begin van mijn zoektocht word ik op de eerste dag van mijn reis verrast en bijzonder welkom geheten in één van de nieuwste bezienswaardigheden van Tokio. In het Asakusa Cultureel Toeristisch Informatie Centrum, een opvallende, aantrekkelijke en moderne constructie met de uitstraling van een stapel losse houten gebouwen met veel glas die onder verschillende hoeken op elkaar zijn gestapeld, zie ik zeventien verschillende Boddhisattva's. Ik ervaar het als een geschenk van de Boeddha en een zegening voor de dagen die gaan komen. Een duidelijk teken van Dōgen's Dharma? Op het observatiedek van de 8e verdieping geniet ik van de zon, de vele taferelen onder mij in deze oude buurt en het uitzicht op de wereldberoemde Sensoji-tempel. Als ik deze kleurrijke, populaire en oudste gebouwde boeddhistische tempel (in 645) van Tokio bezoek, lijkt het wel of de tijd stil heeft gestaan in deze authentieke wijk vol smalle straatjes, traditionele houten huusjes, winkeltjes, kraampjes en tempels die al eeuwen hetzelfde zijn gebleven. Bij het naderen van de tempel kom ik allereerst binnen via de Kaminarimon (Donderpoort), de buitenpoort van de Sensoji-tempel en hét symbool van Asakusa en de hele stad Tokio. Als ik op zoek ga naar mijn volgende bestemming, loop ik een eeuwenoude winkelstraat in. Deze Nakamise leidt van de buitenpoort naar de tweede poort van de tempel, de Hozomon. Achter de grote Hozomonpoort bevinden zich de hoofdzaal van de tempel en een pagode met vijf verdiepingen. Het is allemaal even indrukwekkend.

Weer even later laat ik mij meevoeren op de Sumida-rivier. Staande op het achterdek van een grote toeristenboot, zie ik een ander perspectief op Tokio. Het uitzicht is fascinerend en ik krijg vanaf de rivier een goed beeld van deze immense stad met zijn 40 miljoen inwoners en ontelbare gebouwen, kantoren, snel- en spoorwegen. Veel, veel en nog eens veel beton. Het is ronduit vervreemdend als ik word afgezet bij een geïmproviseerde houten kade van een park. Ik zie een niet al te grote groene oase die als het ware gegijzeld wordt door het vele gevlochten beton. Waar ik ook kijk, zie ik verkleurende bomen, gras,

planten, Japanse rode bruggetjes, de naderende herfst, maar toch vooral wolkenkrabbers, auto- en spoorwegen op wel 15 meter hoogte, metrocircuits, elektriciteitsmasten en gigantische reclamezuilen. Enigszins onthutst en toch ook wel ontgoochelt door zoveel lelijkheid en steen, loop ik vervolgens sneller dan ik wil richting een immens openbaar vervoer knooppunt alwaar ik gelukkig in het grote ondergrondse labyrint van het station met zijn treinen, metro's, perrons en winkels een bord zie met het opschrift Komazawa.

In deze wijk ga ik op zoek naar misschien wel het tweede teken van Dōgen's Dharma. Na een half uurtje treinen en een wandeling van 15 minuten sta ik op de campus van de Komazawa Universiteit alwaar Het Museum voor Zen Cultuur en Geschiedenis is gevestigd. Deze is opgericht ter ere van het 120-jarig bestaan van deze universiteit en is echt open! Daar was ik in verband met het vieren van de nationale Cultuurdag niet zo zeker van. Tot mijn verbazing heb ik al vroeg op de dag een parade met groepen van honderden prachtig uitgedoste en felgekleurde mannen en vrouwen gezien die onder aanmoediging van tienduizenden toehoorders intensief bewegen en dansen op luide traditionele Japanse muziek. Een vreugdevol, kleurrijk en bijzonder spektakel. Nu kan ik gelukkig op deze belangrijke dag voor Japan om kunst, cultuur, sport en fysieke inspanning te vieren toch een interessant en voor mij zeer betekenisvol museum bezoeken.

In de ontvangstruimte word ik met alle egards welkom geheten door twee jongedames. Na het betalen van de entree wordt mij een Engelse brochure in handen gedrukt en al vriendelijk lachend, knikkend en gebarend, begeleiden zij mij naar de grote houten deur die toegang geeft tot de centrale hal van het museum. Ik probeer nog een Engelse conversatie te beginnen met de voor hen en mij bekende kernwoorden 'Zen Buddhist' en 'Dōgen', maar tot mijn spijt blijft het non-verbale karakter van onze ontmoeting onveranderd. Op de begane grond vind ik de permanente tentoonstelling, die de rijke geschiedenis van de Komazawa Universiteit en de zencultuur laat zien. De centrale ruimte van het museum symboliseert als het ware het zenboeddhisme. Er om heen liggen vijf kleinere vertrekken met elk een eigen



thema en samen met de centrale hal laten zij de geschiedenis en cultuur van het zenboeddhisme zien, met speciale aandacht voor de sōtō-traditie. Het museum bezit een uitgebreide collectie, variërend van kalligrafieën en schilderijen door zenmonniken tot kunstambachten die de zencultuur en boeddhistische kunst weerspiegelen. Ik word uitgenodigd om de wereld van zen en de geest van waaruit de universiteit is ontstaan te ontdekken. En dat is niet moeilijk in de prachtige hal, voor mijn gevoel meer een kleine tempel met een groot altaar vol met beelden van Boeddha en Bodhisattva's, kaarsen, bloemen, een gong waar ik gemakkelijk in zou kunnen zitten, zo groot en een makukyo. De trom in de vorm van een vis is enorm en benadrukt het belang van aandacht, concentratie en openheid. Vissen zijn alert en hun ogen zijn altijd open, 'het oog slaapt nooit'. Ik onderdruk de andrang om deze gong én makukyo aan te slaan. Wat een mooi, diep en sereen geluid zou dat geven! Aan weerszijden van de ingang zitten Dōgen en Keizan, de twee grondleggers van het sōtō-zen, en zij zijn het hart van dit tempeltje. Twee levensgrote prachtig gebeeldhouwde houten figuren zitten in lotushouding te mediteren. De strenge blik van Keizan ontgaat me niet en ik voel me enigszins ongemakkelijk. Wat als hij mijn leraar zou zijn geweest? In het eerste vertrek lees ik meer over de wortels van Zen en het ontstaan van deze traditie en uit de informatie in de vitrines maak ik op hoe deze zich ontwikkelde tot een zelfstandige boeddhistische stroming. Hoe het Japanse sōtō-zen door Dōgen werd gevestigd en deze stroming zich vervolgens in verschillende regio's verspreidde dankzij de institutionele inspanningen van Keizan wordt in twee andere ruimtes toegelicht. Tevens wordt helder hoe de veelzijdige Japanse cultuur en kunst is beïnvloed door het zenboeddhisme. Het is allemaal even interessant en het wordt nog fascinerender. De volgende museumzaal heeft namelijk als thema 'De wereld van de Shōbōgenzō en Denkoroku'. Ik laat het originele handschrift van Dōgen en de door hem geschreven Shōbōgenzō op mij inwerken. Het is wel duidelijk waarom deze ruimte zo schaars verlicht is en dit handgeschreven document van meer dan achthonderd jaar oud het daglicht nauwelijks kan verdragen. Het mag beslist niet vervagen, want

ik sta oog in oog met wereldliteratuur, proza en poëzie van het allerhoogste niveau en een unieke en briljant geschreven filosofie waarover duizenden, zo niet miljoenen boeddhisten, leken, wetenschappers en taalkundigen hun licht hebben laten schijnen. Nog enigszins beduust laat ik mij tenslotte informeren over zenmonniken uit middeleeuwse, vroegmoderne en moderne perioden en welke rol zij en sōtō-zen hebben gespeeld in de maatschappelijke geschiedenis. Het museum belichaamt de kern van het motto van de Komazawa Universiteit 'De eenheid van praktijk en studie' en wil deze niet alleen tot leven brengen voor hun eigen gemeenschap, maar ook voor de bredere cultuur en samenleving. Als ik deze bijzondere plek achter mij laat en nog



even mijmer over dit motto, denk ik aan Dōgen die juist weer de eenheid van beoefening en verlichting benadrukt.

SANJŪSANGEN-DŌ EN KENNIN-JI

De letterlijke vertaling van de naam van deze tempel is Hal (dō) van drieëndertig (sanjusan) ruimtes tussen de zuilen (gen) en refereert aan de architectuur van de 120 meter lange boeddhistische tempelhal, het langste houten gebouw ter wereld. Om het lange, grote en zware dak te kunnen dragen is de constructie van de hal verdeeld in drieëndertig ruimten, een verwijzing

naar het aantal incarnaties waarin Kanzeon kan verschijnen. De enorm lange hondō (hoofdzaal) dateert uit 1266 en is een kostbare nationale schat van Japan. Als ik naar binnen loop word ik onvoorwaardelijk verwelkomd én overrompeld door 1001 gouden Kanzeon Bodhisattva's. In het midden het belangrijkste beeld, een enorme duizend-armige gezeten Senju Kannon met aan haar rechter- en linkerkant twee groepen van 500 staande beelden van Kanzeon, gemaakt van Japans sugi- of cipreshout en bekleed met bladgoud. Overmand door emoties lopen de tranen over mijn wangen. Ik voel me volledig gerustgesteld en begrepen door deze levensgrote, majestueuze, serene en compassievolle gestalten. Alle beelden hebben meerdere armen en handen met

symbolische attributen en ik zie een lotus, een pijl, een vaasje, een mandje, een vajra, een gebedskraal en vele andere kunstpareltjes. In de boeddhistische symboliek heeft het getal 1001 een diepe betekenis en vertegenwoordigt het oneindig aantal vormen waarin mededogen zich kan manifesteren — Kanzeon verschijnt in talloze gedaanten om alle levende wezens te helpen en het centrale beeld in deze mystieke ruimte symboliseert de oerbron van universeel en allesomvattend mededogen, waaruit al die manifestaties voortkomen. Eén enorme verbeelding van Kanzeon en 1000 kleinere houten beelden van Senju Kannon (emanaties) maakt 1001. Kanzeon is, evenals Dōgen's Dharma, overal en duizend-en-een keer aanwezig. Nadat ik voor het centrale kolossale beeld van Kanzeon wierook en kaarsen heb geofferd, laat ik mij niet naar de uitgang meevoeren door de vele

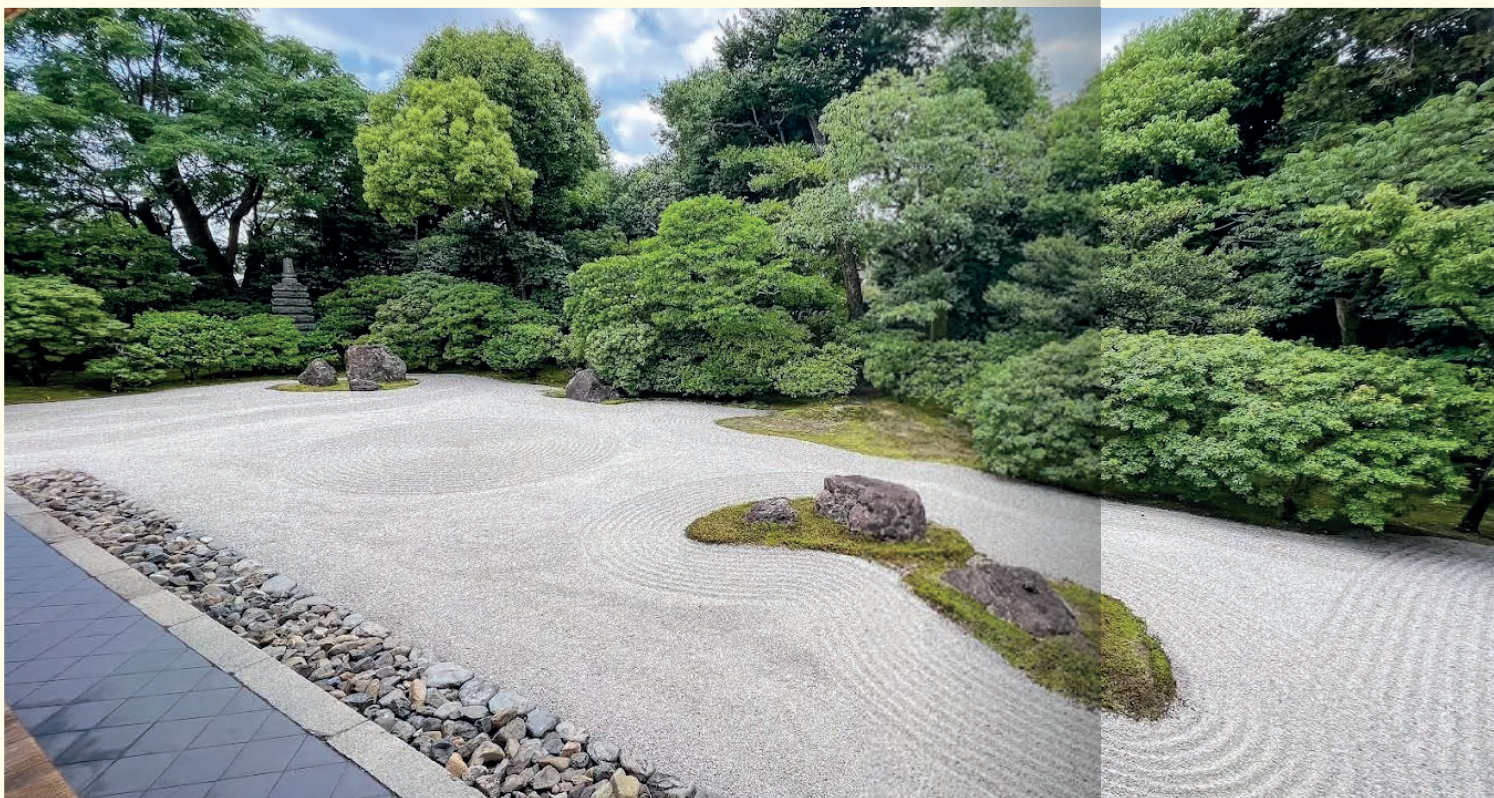
bezoekers. Ik stap telkens uit de mensenmenigte en loop dan weer langzaam naar de ingang en de plek waar ik de eerste bodhisattva's zag. Ik wil hier blijven, stil zijn, mediteren, de sacrale sfeer beleven en wierooklucht opsnuiven. Al heen en weer wandelend blijf ik lang in deze prachtige en gewijde tempel en richt ik mijn aandacht op de bodhisattva's en de koninklijke, alomtegenwoordige Kanzeon. Hoe lang kan ik naar haar kijken en hoe neem ik haar mee? In mijn binnenste of daarbuiten, daar waar de Geest altijd aanwezig is.

Opgewekt en monter vervolg ik mijn zoektocht naar Dōgen's Dharma en wandel ik naar Kenninji. Deze oudste zen-tempel in Kyoto, gesticht in 1202, heeft vermaarde tuinen en is één van de vijf belangrijkste tempels van Zen in deze stad en

tevens hoofdtempel van het Rinzai. De Monnik Eisai, die het zenboeddhisme geïntroduceerd heeft in Japan en grondlegger is van de Rinzai-school, heeft hier als eerste abt van Kenninji gediend en is begraven in de fundamenten van de tempel. Op 12-jarige leeftijd is Dōgen hier tot monnik gewijd, toen al een belangrijk centrum voor de pas geïntroduceerde zentraditie in Japan. Hij ontvangt daar zijn basisopleiding en studeert onder Eisai's opvolgers en Myozen. Deze abt heeft een belangrijke invloed op zijn ontwikkeling als zenmonnik en in 1223 reist hij samen met Dōgen naar China om naar een diepere zentraining te zoeken. Deze reis leidt uiteindelijk naar Tiantong Rujing, wiens onderricht de basis is voor het Sōtō-zen. Onder strenge begeleiding legt hij zich toe op de ware zenpraktijk en ontvangt van hem transmissie en de ware leer van Shakyamuni

Boeddha. In 1227 keert Dōgen terug naar Japan en begint hij te onderwijzen, onder andere met het schrijven van de Fukanzazengi (universele aanbevelingen voor de beoefening van zazen).

In Kenninji zijn het vooral de zentuinen die mijn aandacht opeisen. Strak gemoduleerde banen en zigzaggende golven van zand, grint en kleine witte kiezensteentjes. In één van de tuinen drie grote vreemdsoortige stenen en keien, als ware drijvende rotsen in een eindeloos lijkende oceaan van stromend water en golven. Prachtig gestileerde kromme en vreemd gegroeide Japanse notenbomen en sierkersen. Bonsaiboompjes in het groot. Het straalt een soberheid, eenvoud en natuurlijkheid uit van ongekeerde omvang, symbool voor de altijd veranderlijke Geest die toch permanent en onwankelbaar in en rondom ons aanwezig is. Het is een rustpunt voor contemplatie, reflectie en bezinning. Stiller dan ooit vervolg ik mijn weg.



EIHEIJI

Die ochtend sta ik vroeg op om de trein van 7.30 uur te halen. Gelukkig vind ik het juiste perron in één keer. Het is goed dat ik gisteravond de weg vanuit het hotel naar het station, maar vooral het juiste perron, heb geoffend. Het station in Kyoto en het ondergrondse labyrint is ongelooflijk groot en je kunt er gemakkelijk verdwalen. Geen goed idee als je een gereserveerde zitplaats hebt in de shinkansen, de hogesnelheidslijn die vooral bekend staat om zijn veiligheid en stiptheid. Ik maak me dan ook geen enkele zorgen over de maar 6 minuten die ik heb om over te stappen naar een andere trein. In al die weken is de shinkansen en alle andere treinen en metro's geen seconde te laat gekomen en als ik plaatsneem en mijn aansluiting gehaald heb, duurt het zelfs nog een paar minuten voordat ik vertrek. Als ik aankom in Fukui spreek ik met de taxichauffeur een prijs af over de rit(ten) en vraag hem of hij mij ook aan het begin van de avond kan ophalen. Het gaat allemaal zo bijzonder vlot en soepel dat het lijkt alsof de Boeddha naast me zit, en dat is natuurlijk zo! Als ik na een rit van ongeveer 30 minuten diep in de bergen, nabij de ruige westkust

van Japan, 'De Tempel van Eeuwige Vrede' zie, maakt mijn hart een vreugdesprong en is mijn reis geslaagd. Daar ervaar ik dat de nalatenschap van Dōgen ongekend is.

En als we Dōgen's reis vervolgen dan weten we dat hij na zijn terugkeer uit China drie jaar in Kenninji woont. Hoewel Dōgen Kenninji respecteert, distantieert Dōgen zich van deze tempel. Hij vindt dat de praktijk daar — sterk beïnvloedt door Tendai en esoterische elementen — niet overeenkomt met zijn visie op zuivere zen. Hij sticht zijn eerste tempel, Kōshō-Hōrin-ji, in Uji, bij Kyoto. In 1244 vertrekt Dōgen Zenji met zijn volgelingen naar Shihi-no-Shō in Echizen (het huidige district Fukui) om zich daar te vestigen voor de beoefening van zazen. Hij krijgt hiervoor land en andere steun van Yoshishige Hatano, een samoerai en één van zijn meest toegewijde lekenvolgelingen. Zo sticht Dōgen de tempel Eihei-ji, waar hij zich volledig wijdt aan het trainen van zijn volgelingen in de vervolmaking van de zenbeoefening, in elke handeling van het dagelijks leven. Hij overlijdt op 29 september 1253 en laat vele geschriften na, waaronder de Shōbōgenzō, Gakudō Yōjinshū en Eihei Shingi.

In Eihei-ji wordt van alle bezoekers verwacht dat zij zich gedragen als deelnemers aan een religieuze training. En dat is te merken, het is er stil, niemand spreekt en iedereen loopt links op het houten pad. Er zijn zeven hoofdgebouwen en drie daarvan zijn in zentempels het meest van belang voor de beoefening van het verlichtende alledaagse handelen en de praktijk van zen. De Tosu (het toilet) is een van de belangrijke oefenplaatsen waar men stilte moet bewaren (de andere twee zijn de Monnikenhal en het Badhuis). In de Shōbōgenzō van Dōgen Zenji staat een hoofdstuk met de titel Senjō, waarin de gepaste gebruiken voor het toilet worden beschreven. Sommige van deze regels worden vandaag de dag nog steeds gevolgd. Ik kan me ook nog goed herinneren dat ik bij mijn vorige tandarts, die getrouwd was met een Japanse, een documentje van 2 A-4tjes heb gelezen over het met volle aandacht goed onderhouden van je mond en tanden. Dōgen's instructies leven voort!

Van alle gebouwen ben ik echter het meest onder de indruk van de Joyōden (de Zaal van de Stichter). Het is het mausoleum van Dōgen Zenji, dat ook bekend staat onder zijn eretitel Kōsō Jōyō Daishi ('Verheven Voorouder, Drager van het Licht, Grote Leraar'). Vol eerbied kijk ik naar het hoofdaltaar alwaar het beeld en de relieken van Dōgen Zenji staan, samen met beelden van enkele van zijn eerste opvolgers. Volgens de traditie die is ingevoerd door Dōgen's opvolger, Ejo Zenji, worden deze beelden dagelijks offers gebracht, alsof het nog steeds levende leraren zijn. Op deze manier tonen de monniken respect en waardering voor hun onderricht, dat tot op de dag van vandaag voortleeft. Ik voel en ervaar dat ook zo, omdat Dōgen ook in mij aanwezig is. In zijn traditie beoefen ik zazen, temeer als ik de Dharma bestudeer aan de hand van zijn Shōbōgenzō. Een ware schat voor het (leren) kennen van het juiste inzicht en de voortreffelijke en onuitsprekelijke Dharma van Dōgen en Shakyamuni Boeddha. Het is wonderlijk en fascinerend dat deze Dharma overal te vinden en te ervaren is. In het landschap, de natuur, de cultuur, de architectuur, de kunst, de religie, de geschiedenis, de mensen, de geschriften, op straat en langs pleinen. Ja, het is echt overal!

De authentieke zen van Eihei Dōgen Zenji is zorgvuldig bewaard door zijn opvolgers en de leraren van onze Sangha in het Zen Centrum Rotterdam. Vandaag de dag wijden wij, zowel monniken, leraren als leken over de hele wereld, ons met volle overgave aan de beoefening van shikantaza ('alleen maar zitten').

'Zit stevig, denk het niet-denkende. Hoe denk je het niet-denkende? Niet denkende. Dit is de essentiële kunst van zazen. Zazen is niet de beoefening van dhyana; het is de Dharmapoort van rust en vrede. Het is de beoefening-realisatie van uiteindelijke verlichting. De koan tot werkelijkheid gebracht ...' (Fukanzazengi)



Als zwarte bomen
Fier, wit wolkenblad dragen
Is het weer winter!

Well I heard there was a secret chord
That David played and it pleased the Lord
But you don't really care for music do you

Well it goes like this
The fourth, the fifth
The minor fall and the major lift
The baffled king composing hallelujah

Well your faith was strong but you needed proof

You saw her bathing on the roof
Her beauty in the moonlight overthrew you

And she tied you to her kitchen chair
And she broke your throne and she cut your hair
And from your lips she drew the hallelujah

Well baby I've been here before
I've seen this room and I've walked this floor
You know I used to live alone before I knew you

And I've seen your flag on the marble arch
And love is not a victory march
It's a cold and it's a broken hallelujah

Well there was a time when you let me know
What's really going on below
But now you never show that to me do you

But remember when I moved in you
And the Holy Dove was moving too
And every breath we drew was hallelujah

Maybe there is a God above
But all I've ever learned from love
Was how to shoot somebody who outdrew you

And it's not a cry that you hear at night
It's not somebody who's seen the light
It's a cold and it's a broken hallelujah

HALLELUJAH

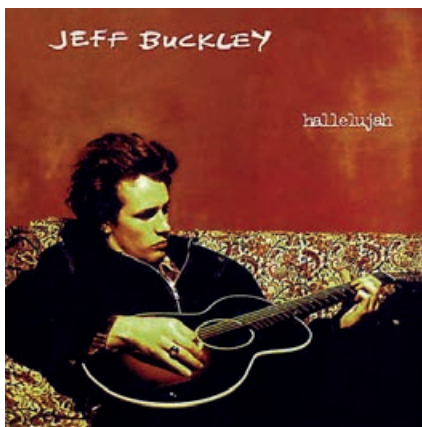
Leonard Cohen / Jeff Buckley

Zoals veel liedjes van Leonard Cohen gaat dit nummer over liefde. Jeff Buckley lijkt dat in zijn passievolle versie van het lied ook te benadrukken. Maar voor mij persoonlijk is het vooral een emotionele reflectie op het spirituele pad. Hij deelt met ons wat hij geleerd heeft van de liefde. Niet wat hij over de liefde heeft geleerd door zijn vele relaties met vrouwen, maar van de liefde heeft geleerd op zijn jarenlange spirituele pad. Ik weet niet of dat helemaal terecht is, maar als Leonard Cohen over de liefde zingt hoor ik hem altijd over die ene relatie zingen. Toen ik hem in 2013 in Ahoy zag optreden, leek hij dat ook in zijn hele houding op het podium uit te stralen.

Wikipedia: *"Hallelujah is een Hebreeuwse uitroep van lof en dankbaarheid aan God. Het woord is een samentrekking van "hallelu" (looft) en "jah" (de verkorte vorm van Gods naam Jahweh). Het wordt ook in meer informele zin gebruikt om vreugde of verbazing uit te drukken". En: "Cohen bestudeerde verschillende religies. Zijn grootvader was rabbijn en hij kende de joodse geschriften. In de jaren zestig werd hij lid van de Church of Scientology. Later bekeerde hij zich tot het boeddhisme en bracht enige tijd als monnik door in een zenklooster in de bergen ten noorden van Los Angeles. Dit hielp hem bij zijn depressies en neiging tot eindeloze zelfanalyse". Als Leonard Cohen over liefde zingt dan doet me dat denken aan hoe Rumi over de liefde schreef in zijn verzen. Soefimeester Rumi schreef weliswaar veel over de bijzondere spirituele band met zijn zielsverwant Shams. Maar liefde was voor Rumi ook een spirituele kracht die ons verbond met God.*

De tekst van Halleluja heb ik lang als een dialoog tussen Leonard Cohen en God begrepen. Maar dat lijkt me toch een beetje te gekunsteld. Ik hoor nu meer een innerlijke dialoog. Ik wil hier niet de tekst gaan interpreteren. Ik wil alleen vertellen welke stukjes in de tekst mij vooral raken. Zo is er een deel dat me heel erg aan onze zentraditie doet denken. *"But all I've ever learned from love, Was how to shoot somebody who outdrew you"*. 'Outdrew' lijkt een soort dubbele betekenis te hebben. Ten eerste in de zin van mensen die iets tevoorschijn halen. Ze beginnen dan iets te verkondigen of presenteren over de liefde of de waarheid, of over een groot inzicht.





Maar bij 'outdrew' moet ik ook denken aan een cowboy die in een spaghetti western zijn pistool het snelste trekt. In onze koantraditie wordt ook veel geduellerd. Maar degene die denkt te kunnen winnen of de ander te slim af te zijn, trekt uiteindelijk aan het kortste eind. Gaat het wel om winnen of iets begrijpen? Degene die het denkt het te begrijpen, of die denkt dat hij verlicht is, moet zoals Claude Thomas laatst bij ons in de sangha zei, nodig eens op gesprek bij de leraar. Kun je wel winnen in een traditie die ieder (be)grip in twijfel trekt?

Ik beweer zeker niet dat ik deze mysterieuze tekst begrijp. Maar er is wel een ervaring die ik wil delen. Bijna 20 jaar geleden ging ik voor het eerst naar een sesshin. Dat was een grote Kanzeon-sangha bijeenkomst van 10 dagen lang met 250 mensen op Ameland. Een hele bijzondere ervaring met mensen van over de hele wereld. Geestelijk werd ik dan ook behoorlijk door elkaar geschud. Terug in Rotterdam moest ik echt weer even zoeken naar vaste grond. Thuisgekomen zette ik Jeff Buckley's versie van *Hallelujah* op. Zodra de muziek begon te spelen stroomden de tranen over mijn wangen. Ik was niet aan het huilen. Ik was ook niet echt verdrietig. Maar ik was ook niet blij. Ik had alleen maar het gevoel dat ik het lied eindelijk begreep. En de tranen bleven maar stromen.

Ondanks dat ik het gevoel had dat ik kon herkennen waar hij over zingt, begrijp ik de tekst nog steeds niet. Maar voor mij is de betekenis in ieder geval niet zoals ze op Wikipedia zeggen de hoogte- en de dieptepunten van de liefde. Behalve als je misschien over ons geestelijk pad in termen van liefde wil spreken. Leonard Cohen zingt: *"Love is not a victory march. It's not somebody who's seen the light. It's a cold and it's a broken hallelujah."* Dat klinkt natuurlijk niet al te best. Maar het citaat van Joan Halifax in mijn vorige stukje in het Kanzeon Schrif is ook best pittig geformuleerd als je er over nadent. *"Zazen is not meditation. It is not a mental exercise, (...) It is not about attaining a special state, being relaxed, or solving your problems. It is not about reducing stress, working with trauma, and being happy. (...) It is about being radically open to things just as they are, not grasping at or rejecting phenomena, but simply being present and at ease with moment to moment uncertainty and groundlessness. It is fully embodied presence, (...), and letting openness or not knowing deconstruct our version of reality. It is the method of non-method. Nothing extra, nothing added. This is zazen... just sitting upright"*

Van Leonard Cohen ben ik een soortgelijk citaat tegengekomen. *"Meditation is not what you think. You sit in absolute silence and your mind starts going over all your movies. During that process, you become so familiar with the scripts you keep in your life that you end up getting sick of them. Then you realize that the person you think you are is nothing but a complicated script you spend most of your energy on. After a more thorough examination, you discover your personality disgusts you, and that's because it's not really you. If you feel terrified enough about that personality, you spontaneously allow it to fade away. Then, if you're lucky, you can experience yourself without the distortion of that personality. There's so much talk about the mechanics of happiness - psychiatry and pills, positive thinking and ideology - but I really think the mechanism is there. All you have to do is get quiet for a moment."*

Luister hier naar *Hallelujah* van Jeff Buckley





AUTHENTIEKE INTELLIGENTIE

Het Originele Zelf
kent zijn Boeddha-Natuur
van binnen en van buiten.

Aangezien er niets te zien valt
is zijn blik noch helder, noch troebel.

Aangezien er niets te doen valt
is zijn handelen noch heilzaam, noch on-heilzaam.

Aangezien er niets te overwegen valt
is zijn intelligentie noch wijs, noch dom".

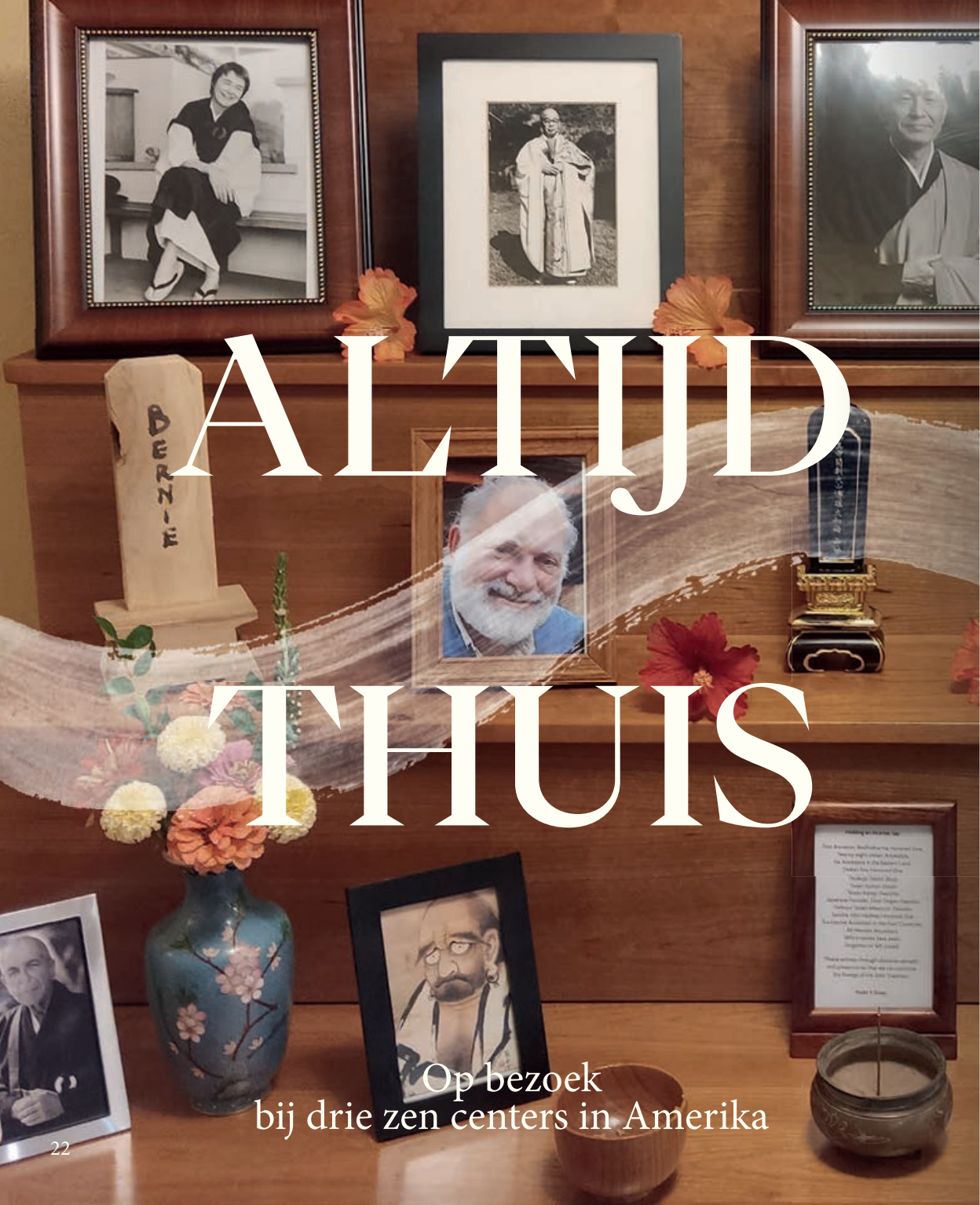
Wie is het die ... 'Alles-Inclusief' studeert?

BODHIDHARMA ZEI

De Natuur van het Zelf, Subtiel en Mysterieus,
ziet alles helder zonder dat het uiteen valt.

De Natuur van het Zelf, Subtiel en Mysterieus,
weet: 'ik ben omdat wij Zijn'
in gelijktijdig wederzijds afhankelijk ontstaan.

De Natuur van het Zelf, Subtiel en Mysterieus,
manipuleert de Werkelijkheid niet.
Illusie is de werkelijkheid van illusie,
inzicht is de werkelijkheid van inzicht.



ALTIJD THUIS

Op bezoek
bij drie zen centers in Amerika

Om een uur of half 7 op een zondagochtend verliet ik het appartement van mijn schoonzus om naar de metro te lopen. Het was die week warm geweest, zelfs voor een nazomer. De ochtend was kraakhelder en je kon de hitte voelen achter de frisse lucht van de ochtend. De stad was stiller dan ik hem tot dan toe had gezien, maar toch ronkten de auto's al onder het viaduct waar ik overheen moest. Ik had een reis van drie kwartier met de "L", Chicago's karakteristieke metrosysteem dat niet onder de grond loopt, maar erboven (eLevated). De plek waar ik heen ging was eigenlijk geen Chicago meer, maar Oak Park, een voorstad. In mijn coupé zaten die ochtend maar twee andere mensen, die eruit zagen alsof ze naar hun werk gingen. Samen wiegden we heen en weer op het geratel van de L, terwijl de stad blinkend aan ons voorbij trok.

"Ik wilde het graag goed doen.
Laten zien dat ik in Rotterdam
goed opgevoed was."

Op weg erheen en ook in de dagen van te voren had ik me al een beetje druk gemaakt over de ontmoeting met de Roshi's. Ik wilde het graag goed doen. Laten zien dat ik in Rotterdam goed opgevoed was. Zouden ze verwachten dat ik zou buigen bij binnenkomst? Wat als ik op een of andere manier per ongeluk aanstoot zou geven?

Ik had de voorgevel van Zen Life & Meditation Center Chicago ook vanwege de zenuwen al zeker 20 keer bekeken op Google Maps, dus die was vrij makkelijk te vinden. Ik was vijftien minuten te vroeg gekomen en twijfelde of ik moest aanbellen. Terwijl ik er een foto van nam voor mijn archief opende Roshi June de deur en verwelkomde me heel informeel. Duidelijk geen buiging nodig. Dit centrum zit in een standaard rijtjeshuis met twee verdiepingen en een achtertuin. De voorkamer is de zendo, de achterkamer is de sangha ruimte en op de bovenste verdieping wonen Roshi June en Roshi Robert. Ik nam boven plaats op een zachte sofa naast de luie stoel van Roshi Robert, en Roshi June schonk me een grote kop groene thee in. De thee kwam uit een grote ronde glazen theepot waarin kleine felgroene theedeeltjes dwarrelde.

De thee was zo fijn dat het op groen zand leek. Ik realiseerde me dat ik tot dan toe eigenlijk geen goede groene thee had geproefd.

Roshi June ging op de bank tegenover me zitten en ik voelde de zenuwen wegvloeien. De Roshi's vroegen mij naar mijn beoefening, naar de Rotterdamse sangha, hoe wij dingen doen. En ze vertelden over hun eigen beoefening, hun leerweg bij Bernie Glassman, hun tijd op Hawaï, en hoe ze uiteindelijk in Chicago terecht kwamen. Heel snel voelde het als familie. Als grootouders die ik nog niet kende. Na ongeveer een uur kwamen de eerste mensen binnen voor de service van die ochtend. De roshi's zouden daar niet bij zijn want ze hadden een vakantie verdiend. Ze hadden net een sesshin week afgesloten. Dat ze speciaal waren gebleven om mij die ochtend te ontvangen vulde me met dankbaarheid.

Vervolgens ging ik op in hun sangha. We deden twee periodes zazen en een service die ik niet kende: Gate of Sweet Nectar. Deze is ontwikkeld door Bernie Glassman. Na de service was er een dharmagesprek geleid door één van de sanghaleden over hoe we denken in termen van vijandvriend en hoe dat eigenlijk helemaal nergens op gebaseerd is. Het was op dat moment mijn eerste dharmagesprek in bijna tweeënhalf maand vanwege de zomerstop in Rotterdam. Het was alsof ik met heel veel dorst een groot glas water kreeg aangereikt. Ook was het heel fijn om deel uit te maken van de kring, te luisteren naar de sanghaleden die zich kwetsbaar opstelden. Wederom voelde ik dankbaarheid dat ik zomaar voor een ochtend onderdeel mocht zijn van dit geheel. Ik wandelde naderhand de glinsterende stad vol opgewektheid tegemoet.

Zes dagen later en 2000 kilometer verderop kruipt onze huurauto over een klein slingerend weggetje in een buitenwijk van Santa Fe, New Mexico. Het gebied is bergachtig, het land woestijnachtig waar de begroeiing bestaat uit kleine plukjes groene struiken en veel geel gras. Het land heeft lichtbruine kleuren in een spectrum van rode, gele, grijze tinten. De lage huizen om ons heen zijn uit diezelfde kleuren opgetrokken. Alles is hier gebouwd met adobe, een mengsel van stro en aarde.



De originele bewoners van dit gebied gebruikten dit duizenden jaren geleden al om huizen te bouwen die 's zomers koel en 's winters warm zijn. We zijn vandaag op doortocht, vanavond slapen we aan de andere kant van de staat. Maar we hebben even tijd om op mijn verzoek Upaya Zen Center te bezoeken.

“De gebouwen van het Zen Center lijken één met het gebied. Alsof het heuvels zijn die daar altijd al hebben gestaan.”

Als we arriveren is er een programma bezig. Helaas kon ik het niet zo plannen dat ik daaraan mee kon doen, maar de vrouw aan de telefoon verzekerde me dat het prima was als ik gewoon wat rond wilde koekeloeren. Het moment dat we uit de auto stappen hoor je verder niets dan de wind in het hoge gras. De gebouwen van het Zen Center lijken één met het gebied. Alsof het heuvels zijn die daar altijd al hebben gestaan. We wandelen stil de tuin in. We zien een moestuin, de mais en pompoen zijn zo gezwollen dat ze bijna smeken om geplukt te worden. We vinden een jongeman in zwart samu pak met een grote rieten hoed op die aan het vegen is.

Met een grote glimlach begroet hij ons. Hij vertelt ons dat we rond mogen kijken waar we willen, behalve in de zendo omdat daar nu lesgegeven wordt. Hij wijst ons de keuken en het sangha huis. Als de grote houten deur zachtjes achter ons dicht valt, kijken we onze ogen uit in het adobe gebouw. Het lijkt alsof je daarbinnen een knuffel krijgt. Alles is zacht en rond, in aardetinten. In de grote keuken zijn een aantal mensen bezig. Ze groeten ons kort en beleefd, en gaan dan weer verder met hun taak. Niemand vraagt ons wat we daar komen doen. De achterwand van de keuken bestaat geheel uit grote glazen deuren in donkere houten kozijnen, die toegang geven tot een groot terras achter het huis met uitzicht op de tuin.



We lopen naar buiten en vinden daar nog een man in samu pak die aan het vegen is. Hij vraagt ons wel wat we komen doen. Ik leg hem uit dat ik ook beoefenaar ben en dat ik graag Upaya wilde zien. Hij smelt gelijk. Hij vertelt ons over zijn residency en er ontstaat een mooi gesprek tussen hem, Liam en mij, want wij zijn erg benieuwd hoe het is om daar te wonen. Op een gegeven moment zegt de man “I’m supposed to be silent”, en wij besluiten dat het dan maar tijd is om hem aan zijn samu over te laten, en voor ons om weer in de auto te stappen.



Glimlachend en buigend nemen we afscheid. Ik verwonder me er weer over hoe thuis ik me kan voelen op een plek waar ik nog nooit ben geweest, bij mensen die ik nog nooit heb gezien. Een vormloos veld van mededogen.

“Ik verwonder me er weer over hoe thuis ik me kan voelen op een plek waar ik nog nooit ben geweest.”

Weer een week later, en 1375 kilometer verderop. We hebben al drie dagen doorgebracht in de City of Angels. Ik ben ondersteboven van alle dingen die ik heb gezien. Het gevoel dat je in het culturele centrum van de wereld bent: hier wordt alle tv gemaakt. Het Hollywood-sign regelmatig in de achteruitkijkspiegel. En ook: veel armoede. Veel verslaafde dakloze mensen. Het gevoel dat de rand van de afgrond hier altijd dichtbij is. Op deze zaterdag heb ik afgesproken dat ik langs zou komen bij ZCLA. Vandaag is de eerste dag van hun jukai-cursus. Als je jukai wilt ontvangen, moet je daar eerst meedoen aan een cursus van 10 weken. Ik mocht als bezoeker met de eerste sessie mee doen. Ik overweeg ook jukai.

Het is een warme dag, mid-september. Los Angeles is weelderig. Het ligt zo zuidelijk dat de begroeiing er tropische vormen aanneemt. Natuurlijk overal de beroemde palmbomen (ik hoor van een vriendin van Liam dat die allemaal binnen een jaar of tien zullen omvallen, en dat er geen plannen zijn om ze te vervangen want het zijn exoten. Ze slurpen water en geven bijna geen schaduw), maar ook enorme cactussen, succulenten, en warmte-minnende bloemen zoals de Bougainvillea. Voordat ik naar ZCLA zou gaan, zouden we nog even samen eten. Het is al laat op de morgen en we hebben nog niet gegeten. We parkeren de auto (alles gaat daar met de auto) en lopen de hoek om richting het restaurant. Om de hoek ontvouwt zich een tafereel wat ik eerder heb gezien op internet of televisie, misschien dat mijn brein daarom moeite heeft om te registreren wat er gebeurt. Op de grond ligt een man op zijn buik, klem tussen de muur van de supermarkt en de knieën van drie mannen die boven op hem zitten. Degene die zijn knie heeft gepland tussen de schouderbladen van de man op de grond, is bezig hem in het gezicht te stompen. Ik begin te schreeuwen.



Liam begint te schreeuwen. Er komen meer omstanders bij staan. De stompende man legt verhit uit dat de man op de grond iets had gestolen uit de supermarkt, en daarna hen had aangevallen. Ik leg uit dat ze hem overduidelijk onder controle hebben, dat er absoluut geen noodzaak is om hem in zijn gezicht te stompen. Een omstander vraagt aan de man op de grond of hij kan ademen. De man zegt ja, 'but I'm in fear of my life'. Dan volgen er een gespannen tien minuten waarbij wij met nog twee andere omstanders blijven staan kijken, om er voor te zorgen dat de situatie niet verder escaleert.



De man op de grond houdt zich stil. De mannen bovenop hem zijn overduidelijk pissig op ons. Het is alsof we samen in een tableau terecht zijn gekomen, waarin niemand meer beweegt. Behalve dan de mensen die besluiten niet stil te staan bij dit tafereel, en die zich voorbij haasten met hun boodschappentassen. Een heel vreemde gewaarwording.

Dan arriveert de politie, de vermeende dief wordt gearresteerd, de supermarktbewakers geven hun kant van het verhaal en wij als omstanders laten optekenen dat wij hebben gezien dat ze de man op de grond mishandelden.



De komst van de politie breekt het gespannen afwachten, nu is er een script, en zij nemen het over. Wij kunnen weer verder met onze dag. Het is heet op het asfalt voor de supermarkt en mijn knieën knikken van de adrenaline en het feit dat ik nog niet gegeten had. We halen een broodje en zijgen neer in een park.



Het kost me nog twee uur om me weer enigszins normaal te voelen. Gedurende de nasleep van dit voorval denk ik over mijn boeddhistische oefening. Heb ik in deze situatie het goede gedaan?

“Gedurende de nasleep van dit voorval denk ik over mijn boeddhistische oefening. Heb ik in deze situatie het goede gedaan?”

Als Liam me afzet bij ZCLA ben ik zo opgelucht. Er is op dat moment eigenlijk geen plek waar ik liever zou zijn. Het vooruitzicht om me een paar uur bezig te houden met boeddhisme alleen, en omringd te zijn door sangha, stelt me enorm gerust. De ‘campus’ van ZCLA bestaat uit een blok van vier grote huizen met daartussen een tuin. Er is het sangha huis, het huis met de zendo, de studiehuis en nog een huis waar ik het gebruik van ben vergeten. Er is veel geschilderde kunst te zien op de buitenkant van de panden. Wederom word ik warm verwelkomd. Ik had Jifu beloofd om te buigen in de zendo van ZCLA, dus voor de les begint ga ik mijn belofte inlossen. Ik voel een eerbied voor het feit dat ik nu sta waar onze lineage in het westen is begonnen. En het voelt tegelijkertijd ontzettend vertrouwd.

Ik stel me voor aan de abt, Sensei Tom Baiten Dharma-Joy Reichert. Of Dharma-Joy in het kort. Mijn eerste indruk is dat zijn boeddhistische naam heel goed gekozen is. Hij is rond, joviaal, goedlachs. Hij heeft zwartgeverfde nagels. Ik leg hem uit wie ik ben, waarom ik er maar even ben. Hij heet me welkom. De rest van de middag ga ik op in de groep. Omdat het de eerste les is, besteden we veel aandacht aan waarom mensen jukai overwegen. Het is een zeer diverse groep en ik vind het een schitterend gesprek om naar te luisteren. De gebeurtenissen van die ochtend doen nog net zoveel pijn, maar ik ben zo blij dat er ook zoveel schoonheid is in de wereld.

Tijdens mijn reis in Amerika kreeg ik de kans om drie sangha's te bezoeken. Ik kreeg daar de kans om mijn beoefening urgent en levend te houden. Ik voel na deze ervaring dat ik een groot cadeau heb gekregen, namelijk dat ik in mijn beoefening en vooral samen met andere beoefenaars altijd thuis kan zijn. Ook op plekken waar ik nog niet eerder was.





ZAZEN, ODE AAN DE GONG

De Soetra van Veelheid en Eenheid

De Veelheid: De objecten:

Gebouw de Heuvel, Grotekerkplein 5, Rotterdam, ...
20.00 uur, 2 perioden zitten in zazen, kinhin, dharmales, ...
De regels van de Sotoschool, de Leer van Shakyamuni, ...
De gong, de klepel, het kussentje, ...
De hand, de arm, D, J of M, de jikido, ...
HJ, de leraar, voel je zitbotjes, ...
Het altaar, buigingen, wierook, kaars, bloemen, ...
Het kussen, de mat, stoel, bankje, deken, ...
De rakusu, de gestrekte rug, mond gesloten, de mudra,, ...
De oren, de geest, de gewoonte, de verwarring, ...
De gedachten, de gevoelens, de kramp, de bevrijding, ...

*"Oneindig gebonden en vrij bewegend,
verblijven ze toch in hun eigen positie."
"Elk van de tienduizend dingen
heeft van nature zijn eigen waardevolle functie,
waarvan je het natuurlijke functioneren met betrekking
tot alle andere dingen zou moeten zien."*

De Eenheid: Er is alleen DIT!

20.00: 'Doing', 'Doing', 'Doing'
...
20.25: 'Doing', 'Doing'
...
20.35: 'Doing', 'Doing', 'Doing'
...
21.00: 'Doing'



EEN GLIMP VAN AANWEZIGHEID

Claude AnShin en Genrai in ons huis te gast



Soms verandert er iets in huis, zonder dat je precies kunt aanwijzen wat. Een subtiele verschuiving in de lucht, in aandacht, in stilte. Zo voelde het, toen Claude AnShin Thomas en zijn *jisha*, Genrai, een etmaal bij ons verbleven tijdens hun bezoek aan het Zen Centrum Rotterdam.

Vierentwintig uur lang ontvouwde het dagelijks leven zich als oefening — eenvoudig, spontaan, levend.

Onze hond, Butsu, merkte het als eerste. De speelsheid tussen hem en Claude AnShin was bijzonder. Er was geen onderscheid tussen mens en dier, leraar en leerling — alleen aanwezigheid, verbinding en wederzijds respect. Zelfs het eenvoudige spel van een tennisbal gooien en terugbrengen werd een oefening in aandacht en vreugde. Toen we buiten wandelden, floot AnShin op een manier waarop Butsu onmiddellijk reageerde, volledig alert. Later vertelde hij dat ze in Florida, binnen hun centrum, zelfs een hospice voor honden runnen.

Onze dochter Jikke, zeventien, ontmoette Claude AnShin op haar eigen manier — open, zelfverzekerd en kwetsbaar tegelijk. Hij vertelde haar dat hij op zijn zeventiende het leger in was gegaan en op zijn achttiende in Vietnam had gevochten. De gemiddelde leeftijd van een Amerikaanse soldaat: negentien jaar. Als vader was het confronterend om dat te horen — de echo tussen jeugdige onschuld en de harde realiteit van oorlog.

AnShin vertelde ook over zijn eenvoudige dagelijkse routine: sta op, maak je bed op — “*leave no trace*” — zit vijf minuten, en begin de dag

met aandacht. Gewone handelingen, volledig doordrongen van bewustzijn.

’s Avonds, tijdens zijn lezing in het Zen Centrum, stond en bewoog AnShin terwijl hij sprak — anders dan de gebruikelijke zittende *teisho*’s die ik kende. Het bracht een andere dynamiek met het publiek: direct, levend, open. Het moment dat me het meest raakte, was zijn persoonlijke verontschuldiging, individueel, voor het lijden dat hij anderen veroorzaakt had. Het was krachtig om te zien — een levende uitdrukking van 100% verantwoordelijkheid nemen voor je leven, zonder schuld, maar met helderheid en compassie.

En dan was er het moment van de popcorn. Om elf uur ’s avonds stond Claude AnShin in onze keuken. Hij zette een pan op het vuur, deed er olie en maïskorrels in, schudde: *pop, pop, pop...*

Even later zat hij rustig op de bank, zijn zelfgemaakte popcorn etend. Gewoon, stil, aanwezig — zittend bij ons op de bank.

De volgende ochtend, bij de koffie met Claude AnShin, Genrai, Jifu en Mathijs, vertelde hij over zijn reizen naar Odessa, door Oekraïne — plaatsen waar het dagelijks leven doorgaat terwijl de oorlog onder de oppervlakte direct voelbaar is. De intensiteit van zijn aanwezigheid terwijl hij sprak over dat “niemandsland” tussen Moldavië en Oekraïne was tastbaar. Alsof hij ons daarheen meenam — een ervaring voorbij de woorden, transmissie die niet kan worden uitgelegd, maar wel gevoeld.

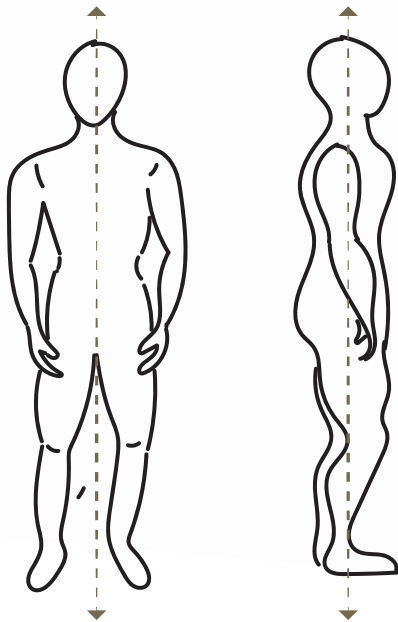
Hun bezoek liet geen spoor na — “*leave no trace*” — en toch is er iets een beetje verschoven.

In dankbaarheid,

Paul Ryozen

ZEN EN HET LICHAAM: INNER SHOWER

De Inner Shower is een oefening om de chi (of qi) (levensenergie) in het lichaam te activeren. Het is een goede oefening om de dag mee te beginnen (om de energie te activeren) of af te sluiten (om spanningen los te laten).



- Ga staan met de voeten recht naar voren, op schouderbreedte. Voel het contact van je voeten met de grond. De knieën zijn van het slot af, lichtjes gebogen. De schouders ontspannen. Trek je stuitje iets in, zodat je ruggengraat recht is. Verleng je nek in lijn met de ruggengraat. Trek je kin iets in. Houd je tong achter de tanden tegen het gehemelte.
- Laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen. Sta zo ontspannen mogelijk in deze houding.
- Adem een paar keer bewust in en uit. Sluit de ogen.
- Ga met je aandacht van boven naar beneden door het lichaam. Begin bij de kruin. Zak dan met je aandacht stap voor stap naar beneden. Vanaf je kruin, via je hoofd. Ontspan de hersenen, de ogen, het gezicht.
- Zak dan met de aandacht verder door naar de nek, de schouders, de borst, het middenrif, je onderbuik.
- Ga dan verder door via je bekken naar je heupen, je bovenbenen en via knieën en onderbenen naar je voeten. Voel de grond onder je voeten.
- Plaats daarna je handen op de onderbuik (hara), met voor mannen de linkerhand op de buik en de rechterhand daarop en voor vrouwen de rechterhand op de buik en de linkerhand daarop. Houd de ellebogen iets van het lichaam af. Adem een paar keer rustig in en uit.
- Open langzaam je ogen, terwijl je de aandacht in het lichaam houdt. Blijf nog even zo staan en beëindig dan de oefening.



(Ki) – De innerlijke energie die focus, beweging en kracht verenigt.

GROOT PRAJÑĀPĀRAMITĀ

De essentie van de Hart Sūtra (2)

Aan het begin van de Hart Sūtra kunnen we ons voorstellen dat de Boeddha, met voor hem een groep volgelingen, op de top van de Gierenpiek zit. Op dat moment vraagt Shariputra, de meest verheven en gewaardeerde discipel van de Boeddha, “Wat is Volmaakte Wijsheid?” De Boeddha, diep verzonken in meditatie, spreekt dan tot Avalokiteśvara, de bodhisattva van mededogen, en vraagt hem om in zijn plaats te antwoorden. Avalokiteśvara, die in bijna geen enkele andere Sūtra spreekt, doet dat hier nu wel. Hij laat zich meevoeren door de diepzinnige meditatie (samadhi) van de Boeddha en verwoordt als het ware deze mystieke ervaring. De Boeddha is inmiddels zo ver verwijderd van al het wereldse dat hij het zelf niet meer onder woorden kan of wil brengen. Avalokiteśvara vertelt Shariputra dan dat hij de Volmaakte Wijsheid heeft beoefend en ervaart dat alle dingen in deze wereld leeg zijn. Maar allereerst stapt hij de stroom van Prajñāpāramitā in. Wat zou dat zijn? Misschien een fundamentele weerslag van een ervaring, vervoering of apotheose van ware kennis, grenzeloos inzicht en opperste wijsheid. In de eerste regels van de Sūtra komt hij direct tot de kern van de Sūtra, namelijk dat het hele bestaan met al zijn dingen, objecten en voorstellingen niets anders is dan leegte.

ŚŪNYATĀ, ZOHEID EN TATHATĀ

Het begrip leegte is niet volledig origineel voor de Sūtra's van Volmaakte Wijsheid. In de Abhidharma staat śūnya (śūnyatā) voor dukkha (lijden in de meest omvattende zin), en het begrijpen van 'leegte' wordt gezien als één van

de 'deuren naar bevrijding'. In de Sūtra's ligt de nadruk op het aantonen van de leer van de leegte van de 'inherente aard'. Vrij van elke inherente aard en zonder enige eigenschap of vorm, zijn dingen 'zoals ze zijn' – 'ze zijn leeg'. Daarom is leegte hetzelfde als 'zo-zijn' (tathatā), en omdat alle dingen leeg zijn, zijn ze ook gelijk. Alles wat met woorden benoembaar is, is leeg en gelijk. Deze filosofische opvatting leidt tot de conclusie dat alle materiële en psychische dingen, objecten en voorstellingen voortdurend 'worden' en samenvallen met het ondefinieerbare nirvāna. In leegte worden nirvāna en samsāra als hetzelfde gezien. De identiteit van leegte, zo-zijn en gelijkheid omvat het gehele bestaan. Net als het bestaan is Volmaakte Wijsheid ondoorgrondelijk en onvernietigbaar.

Het woord 'tathatā' wordt uit het sanskriet veelal vertaald als zodanigheid of zoheid (Engels: suchness of thusness). Het is een centraal concept in het Mahayana Boeddhisme en heeft een significante betekenis in het Boeddhisme. Zoheid geeft de ultieme uiteindelijke en te ervaren realiteit weer, zodat er in feite geen woorden meer nodig zijn om iets uit te drukken. Het verduidelijken of ophelderen van zoheid kan wel tot verwarring leiden. Zoheid op zich kan namelijk niet toegelicht worden omdat het zo gewoon is; en het gewone kan niet toegelicht worden omdat het overeenkomt met zoheid. Ze zijn hetzelfde maar toch ook weer niet.

In het woord Tathāgata herkennen we de wortel tathatā. Het is één van de vele eretitels van de Boeddha, de meest eerbiedwaardige titel die de Boeddha zichzelf heeft gegeven. De Tathāgata is degene die zo komt of zo gaat. De 'aldus-

gekome' of 'aldus-geperfectioneerde'. Dat is de letterlijke betekenis van Tathāgata. Een 'Tathāgata' is iemand, die nergens naar toe is gegaan en die van nergens gekomen is. Een Boeddha, en dit geldt óók voor ons, komt en gaat voortdurend. In het Diamant Sūtra staat: 'Tathāgata is een ander woord voor Ware Werkelijkheid.' Iemand die zoheid realiseert en belichaamt is een Tathāgata, is 'zo'.

Er is een beroemde koan over de Zesde Patriarch Hui-Neng – die de grondlegger was van de zuidelijke Ch'an school in het China van de zevende eeuw – en zijn leerling Nangaku Ejo.

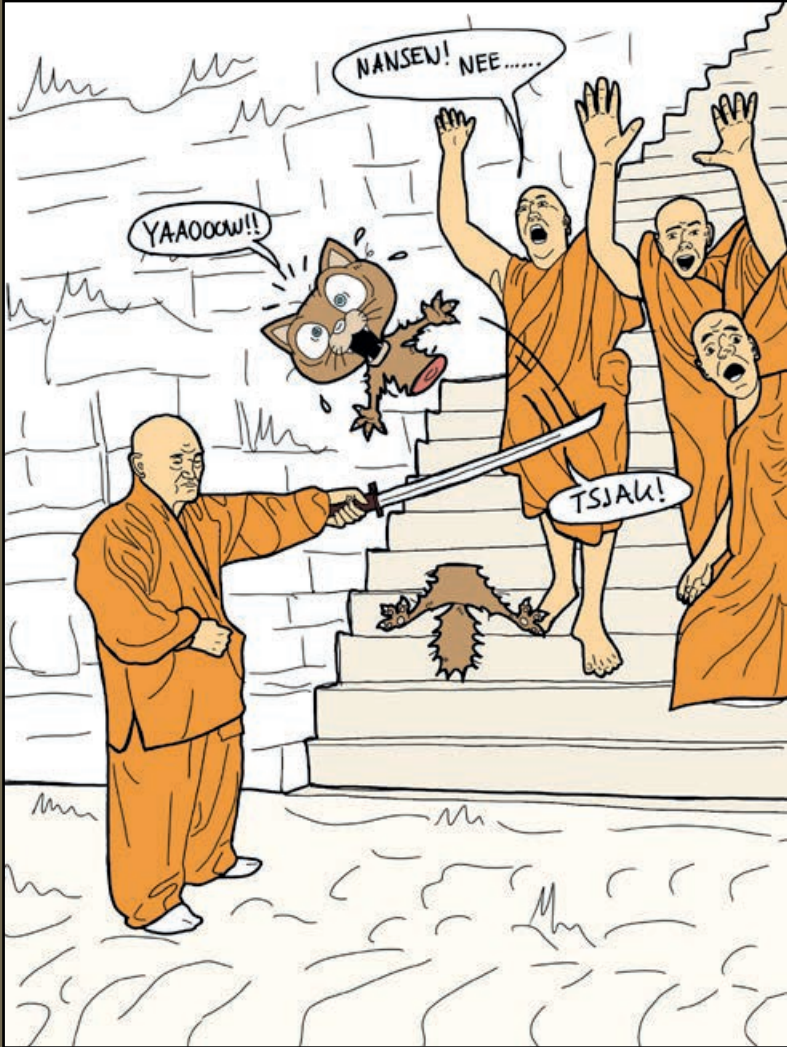
Hui-Neng vroeg aan Ejo: 'Wat is het dat zo komt?' Het is een heel gewone alledaagse uitdrukking, zoiets als: 'Waar kom je vandaan?' Of 'Wat komt er zoals dit?' Of 'Wie komt als zodanig hier?' Na acht jaren van uiterste inspanning om de vraag van de Zesde Patriarch te doorgronden, antwoordde Ejo: 'Wat ik er ook over zeg, wat ik ben, dat ben ik niet. Precies dit is het ware 'ik.'

Met andere woorden: als er ook maar één begrip wordt gebruikt om het tot uitdrukking te brengen dan is dat het niet. Wat betekent dat? Wat betekent 'Wat is het dat zo komt'? Het is een oproep aan ons allen om helemaal jezelf te zijn.

Het is voor Zen van bijzondere betekenis dat Volmaakte Wijsheid de essentie van verlichting onthult. Als synoniem voor leegte en zo-zijn, is verlichting noch bestaan noch niet-bestaan en het kan niet beschreven of verklaard worden. 'Het pad is verlichting; verlichting is het pad.' Uit de uitspraken over Volmaakte Wijsheid in de Prajñāpāramitā Sūtra's kunnen we concluderen

dat wijsheid – zelfs als we haar definiëren als leegte, zo-zijn, gelijkheid of verlichting – niet aantoonbaar is.

In het vervolg van de Sūtra wordt het begrip leegte door Avalokiteśvara op velerlei manieren omschreven aan de hand van een groot aantal ontkenningen, zodat het heel duidelijk wordt wat het niet is. De Hart Sūtra staat erom bekend dat zij op een bijzondere manier onze ware natuur beschrijft. In de tekst komt het woord 'nee' (of 'geen') vaak voor. Het is namelijk onmogelijk om woorden te vinden voor het beschrijven van ware leegte. Het grote mysterie van leegte te willen formuleren en je mond te openen is al een grote vergissing. Woorden, al dan niet geschreven of uitgesproken, kunnen onze oorspronkelijke natuur niet beschrijven. Toch is voor het onderwijzen van mensen, die veel belang hechten aan het geschreven of gesproken woord, de illusie van woorden en spraak juist noodzakelijk. Het kan het onuitsprekelijke verhelderen en het inzicht en de ervaring verdiepen. Daarom beschrijft de Sūtra onze ware natuur volledig door te laten zien wat onze ware natuur juist níét is. Ook al is het onmogelijk om het te verwoorden, je kan namelijk wel aangeven wat het niet is: “Het is niet dit, niet dat, niet zo, en ook niet zo. We hebben het gebruik van deze techniek, deze manier van dialectisch redeneren, ook bij Nāgārjuna en Het Diamant Sūtra gezien. De Hart Sūtra zegt alleen maar 'nee', omdat dit misschien wel het enige is wat we met woorden en spraak kunnen doen als we het hebben over zo'n moeilijk te omschrijven begrip en ervaren van śūnyatā. We kunnen niets anders concluderen dat in onze oorspronkelijke natuur niets verschijnt of verdwijnt. Onze ware natuur is stilte en leegte.



14. NANSEN DOODT EEN KAT

HET GEVAL

Eens werd om een kat ruzie gemaakt tussen de monniken van de oostelijke en die van de westelijke zenhal. Nansen hield de kat omhoog en zei: 'Monniken! Kan iemand van jullie een woord zeggen, dan zal ik de kat sparen. Kunnen jullie dat niet, dan valt ze ten offer aan het zwaard.' Niemand kon een antwoord geven, zodat Nansen ten slotte de kat doodde. Toen Joshu 's avonds thuiskwam, vertelde Nansen hem wat er gebeurd was. Daarop nam Joshu zijn sandalen, legde die op zijn hoofd en liep weg. Nansen zei: 'Als jij hier was geweest, had ik de kat kunnen sparen.'

MUMONS COMMENTAAR

Wat had het voor zin dat Joshu de sandalen op zijn hoofd legde? Kun je een weerwoord bij deze kwestie zeggen, dan zul je zien dat Nansens uitdaging niet zonder betekenis was. Kun je dat niet, pas dan op! Gevaar!

HET VERS

Zou Joshu hier geweest zijn,
dan zou hij het commando hebben overgenomen.
Met Nansens zwaard in zijn hand
zou zelfs deze voor zijn leven hebben moeten
vrezten.

PELGRIMEREN IN PRESENTIE

Op een eenzame heuveltop ergens in de Franse landerijen, uitkijkend over het uitgestrekte landschap van de Auvergne, daar huist een gewijde plek, een lieflijke kapel toegewijd aan een zoveelste heilige in het landschap der Christelijke martelaren. Het is een bekoorlijk bouwwerk wat met de juiste weercondities haast surrealistisch aandoet, als een schildering van Giorgio de Chirico.

Alles stamt uit een andere tijd, het vers-gemaaide gazon is de enige bekentenis dat er hier nog werkelijk mensen komen. Deze kapel is een icoon in de omgeving, gelegen op het hoogste punt waakt het al eeuwen over de rondgang van het lokale, agrarische leven. Wanneer ik aan mijn dagelijkse wandel sloeg dan zag ik hoe het bouwwerk mij opwachtte, net glurend boven de boomtoppen leek het terug te staren, al wachtend op mijn aankomst. Toen wij ons daar in dat desolate landschap hadden gevestigd, maakte ik meermaals per week, soms tweemaal daags de

bedevaart. Het was verworden tot een steevast ritueel, een wandelende mis. Bijna altijd bepakt met onze zoon Elaia op de rug en onze trouwe viervoeter welke vreugdig de weg voorging. Een tocht van een klein uur leidde je via langgerekte plattelandswegen naar kronkelende bospaden waar je vervolgens de laatste meters aanloopt via de laan van de kapel. Heugelijk, iedere dag opnieuw.

De binnenzijde van de kapel blijft verscholen. Sinds deze plek niet meer gebruikt wordt voor het vieren van de eredienst, zijn de verweerde houten deuren op slot gegaan en biedt alleen een kleine sleuf in het portaal een doorkijkje naar een voorbijgegangene tijd. Het is verworden tot een relikwie van herinnering. Dit heiligdom voorziet heden ten dage slechts een paar verdwaalde reizigers van een bestemming om naartoe te pelgrimeren. Tot dit solitaire reisgenootschap rekende ik mijzelf maar al te graag. Iedere dag opnieuw waande ik mij de pelgrim welke op luchtig schoeisel de eeuwenoude traditie van de bedevaart in de praktijk bracht. Bij het aanlopen op de kapel had ik voldoende tijd om te overdenken hoe onze dagelijkse wandel niet



veel verschilt van een pelgrimstocht. Waarheen onze beenderen ons ook geleiden, zij het richting de supermarkt voor de boodschappen, onderweg naar het kantoor, in straffe passen tijdens de loopmeditatie in de Zendo of richting school om de kinderen op te halen, wij maken onvermijdelijk onze weg. Meanderend door deze seculiere wereld welke zich dapper heeft proberen te ontdoen van een sacrale waardering voor het leven, is ook het gewone, 'maatschappelijke' bestaan een bedevaart waarin we, zoals Godfried Bomans zegt, "op reis gaan om thuis te komen". Wij behoren tot de karavaan van de mensheid, pelgrims van het alledaagse en dat is nu net een heuse religieuze aangelegenheid.

"The geographical pilgrimage is the symbolic acting out of an inner journey. The inner journey is the interpolation of the meanings and signs of the outer pilgrimage. One can have one without the other. It is best to have both."

- Thomas Merton

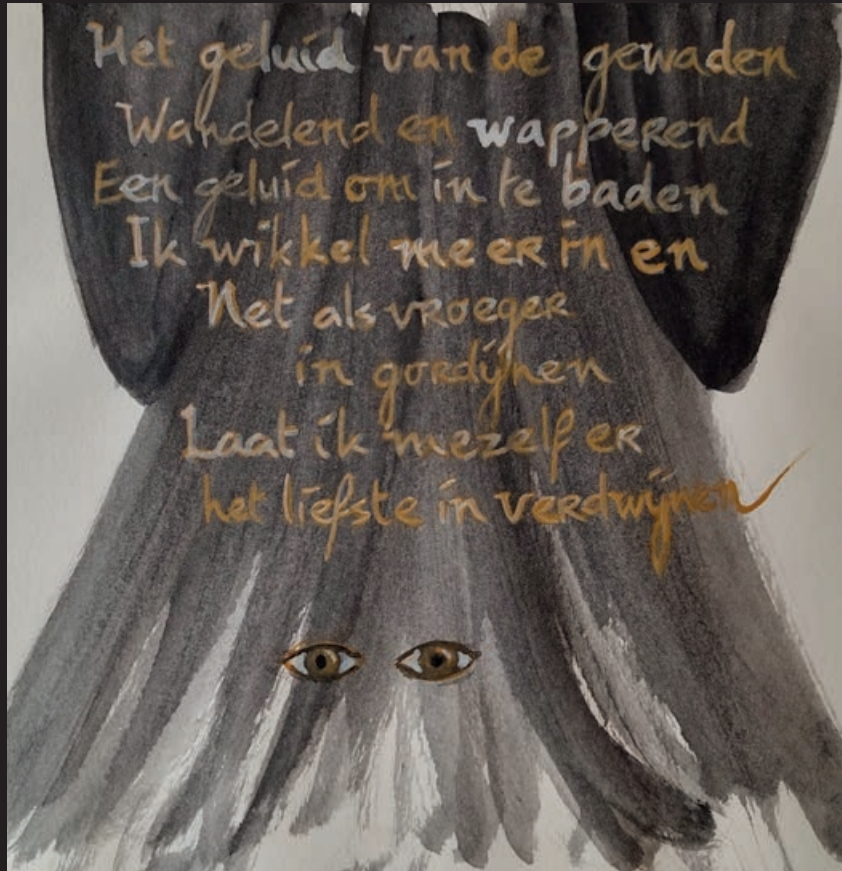
Voor de vermoeide voetganger welke zichzelf heeft weten te dragen tot aan Santiago de Compostela geldt dat de 'camino' (weg) allerminst is beëindigd. 'De weg gaat eindelijk verder'

schreef J.R.R. Tolkien. Als mens zwerf je door het labyrint van het bestaan en deze tocht is in wezen niet anders dan die van de pelgrim, echter kent de pelgrim bewust een vorm toe aan zijn zoektocht door deze letterlijker te ondergaan maar de onderliggende reis van ons mensen is overeenstemmend. De pelgrim wandelt uitwaarts over het landschap van de Aarde, maar zoals de Trappisten monnik Thomas Merton eens zo mooi verwoordde is "de geografische pelgrimage een symbolische uiting van een innerlijke reis". De vraag die iedere bedevaartganger op weg stuurt is, waarheen leidt de tocht? De barvoetse tocht leidt ons over de klinkers van het wereldse heiligdom, ongeacht de paden welke we betreden is onze menselijke rondrit een weg met de bestemming gelegen in de in-eigen kapel. Hier zijn we allemaal genodigd tot de eredienst en het sacrament wat wordt geschonken is die van 'het sacra(mo)ment', welke overvloedig vloeit in onze aanwezigheid. De pelgrimage is een actieve meditatie, een wandelend gebed waarin je jezelf met een lichte tred kunt herijken en je ontvankelijk kan maken voor de werkelijkheid zoals deze zich aan je ontvouwt. De pelgrim leert dat hij nergens heen kan gaan waar hij niet al reeds 'is' en mocht hij dat toch even vergeten zijn, dan liggen er genoeg stappen aan zijn voeten waar hij in kan thuiskomen.

Wanneer we ons bewuster proberen te verhouden tot dat bestaan dan beginnen we te voelen dat, zoals David Whyte zegt: "we are the journey along the way, the one who makes it and the one who has already arrived". We zijn onvermijdelijk op (de) Weg zijn. De lang gewandelde lengte van ons leven is een uitnodiging om enige nog bestaande afstand te dichten, om dichterbij te komen. De kosmische grap is misschien dat dat een reis beslaat naar, zoals Dōgen Zenji zegt, het zetten van "een achterwaartse stap". Of je deze stap nu op het meditatiekussen zet of onderweg naar Santiago, het gaat erom dat je 'wakker wandelt' opdat je niet voorbijloopt aan de alledaagse heiligheid van het moment. Met iedere (achterwaartse) stap leren we dat het bedevaartsoord alomtegenwoordig is en zich alleen laat bereiken door in 'presentie te pelgrimeren'.

Moge we deze wandel in liefde maken.





ZEN IN SANTA MONICA

In 2011 bracht ik vijf maanden door in Los Angeles, als gastonderzoeker aan UCLA. Ik huurde een piepklein appartementje in Santa Monica en ontdekte al snel dat dit niet alleen op 10 minuten lopen van het strand was, maar ook op 20 minuten lopen van het Santa Monica Zen Center (SMZC). Op een van mijn eerste zondagen in LA toog ik dus naar de ‘zazen instruction for newcomers’. Met enige moeite vond ik de Zendo in een steegje achter een schoonmaakbedrijf.

Bij aankomst trof ik een klein groepje Sangha-leden aan op de kleine buitenplaats in de zon voor Samu (work practice, elke zondag vanaf 07.30uur). Ik werd hartelijk begroet, met name door een kleine, gespierde man in t-shirt en korte broek met helderblauwe ogen en grijs haar die de afwas aan het doen was. Later zou blijken dat hij de abt was van deze Gaki-Ji (Hungry Ghost Temple), Dharma holder in de lineage van Maezumi Roshi, en in het dagelijks leven aannemer. Sangha-lid Marc, een aanstekelijk goed gehumeurde Fransman, ontfermde zich over de nieuwkomers en legde ons de basisprincipes van zazen uit. Daarna was het tijd voor de wekelijkse service, twee perioden zazen en zoals meestal ook een Dharma talk, die op zeer uiteenlopende wijzen werd ingevuld – van bespreking van een klassieke tekst tot vlammend betoog tot gelikte Powerpoint-presentatie.

Hoewel de sfeer gemoedelijk was, ging het er wat klassieker aan toe dan bij ons. Zo zaten we met ons gezicht naar de muur. En die eerste zondag waren er tijdens zazen, op een totaal van 12 mensen, naast de abt nog drie anderen in full robes. Voor

de overige aanwezigen hingen er bij de ingang een soort blauwe hesjes, die je over je kleding aan moest trekken voor zazen. Elke keer dat ik er was werd er ook service gehouden en ik kreeg nauwgezette instructies voor het lopen in de zendo, dat niet rechtstreeks naar het kussen mocht, maar altijd netjes in rechte lijnen langs de kant en in hoeken van 90 graden, met buigingen voor de plek van de leraar en voor het altaar. Ook het schema was wat straffer: naast zondagochtend waren de vaste tijden dinsdag en donderdag om 05:00uur, wat ook de enige mogelijkheden waren om de leraar te spreken. Dit vond ik betrekkelijk vroeg; ik heb het één keer gehaald op een donderdag, waarover later meer. Wat me aansprak is de cultuur om elkaar aan te moedigen om aan activiteiten deel te nemen. Vooral Marc had er een handje van om me voor elke weekendsesshin op het hart te drukken om te komen. Mede hierdoor heb ik er aan drie deelgenomen. De eerste zazen-periode begon dan om 04.55uur, met 2x per dag oriyoki en een theeceremonie op zaterdagmiddag. De missie van SMZC was: “to be the best place for Zen practice in the world”.

Wat betreft ceremonies viel ik met mijn neus in de boter. Al op een van de eerste zondagen was er een ceremonie waarin de abt met de blauwe ogen een nieuwe, fonkelende Rakusu kreeg. Later begreep ik dat het ging om zijn ‘final seal of approval’ (Inka) als Roshi. Kort daarop begon een Ango-periode van drie maanden waarin een van de Sangha-leden hoofdmonnik (Shuso) was en onder andere elke werkdag om 05.00uur naar de Zendo kwam voor zazen met service. Na een oproep om de Shuso te ondersteunen heb ik één keer op donderdagochtend meegedaan. Blij verrast dat hij niet alleen was legde de Shuso uit wat de bedoeling was en samen zongen we diverse Sutras in de stilte van de ochtend. Deze drie maanden werden afgesloten met een meeslepende Shuso Hossen ceremonie met Dharma battle, inclusief houten zwaard.

De aanleiding om weer eens te mijmeren over deze wonderlijke tijd was het bezoek van Claude AnShin Thomas aan onze Sangha op 30 oktober 2025. Tijdens mijn verblijf in LA ben ik namelijk ook een keer langs gegaan bij Zen Center of Los Angeles, gesticht door Maezumi Roshi. Dat maakte indruk. Ten eerste door de inleiding door een geofende zitter met baard, waar ik al eerder over schreef. Een uitspraak die me bijbleef: “De alvleesklier produceert insuline, de geest produceert gedachten.” Ten tweede door zazen in een klassieke, serene setting. En ten derde door de Dharma talk van AnShin. Wat een appèl tot continue beoefening om vrede te vinden, door telkens het lijden in jezelf op te zoeken! Na afloop even met hem gesproken terwijl hij zijn overweldigende boek *At Hell's Gate* signeerde, waarbij de kiem werd gelegd voor zijn bezoek aan Rotterdam 14 jaar later.

Terugkijkend ben ik verbaasd over de rijkdom aan herinneringen die zomaar bovenkomt. Ik voelde me tegelijk ongemakkelijk en welkom in de SMZC-Sangha. In zekere zin meer welkom dan ik me in die tijd in onze eigen Sangha voelde. Er is in die 14 jaar veel veranderd in Rotterdam. Evengoed heb ik me voorgenomen me die hartelijkheid weer eens voor de geest te halen als ik een nieuw gezicht zie in onze ontvangstruimte.

Toch was niet alles pais en vree bij SMZC. In de loop van mijn verblijf werden er na zazen enkele brainstormbijeenkomsten gehouden, waarin in een zorgelijke sfeer werd gesproken over hoe het nou toch verder moest. Het was mij lang onduidelijk wat er nou aan de hand was, want mijn indruk was toch vooral die van een bloeiende Zen-gemeenschap. Controverses rond de abt bleken een rol te spelen. Hij had uitgesproken visies en nam geen blad voor de mond. Toen hij weer eens op een zondag verscheen, zei hij tijdens zijn Dharma talk:

“Whatever you vote for in the next presidential election, do not vote for the gang of thugs that is our current administration.” Hij hamerde ook op het kwaad van moslimextremisme en het belang van patriottisme en bewondering voor het Amerikaanse leger – zeker ook voor de Apache-helikopter, een ‘awesome piece of gear’. Later vertelde iemand me dat hij bij de vorige presidentsverkiezing tijdens een Dharma talk een video van een abortus had laten zien om de Sangha-leden te bewegen niet op Obama te stemmen. Hier leefden zacht gezegd gemengde gevoelens over in de Sangha. Een aantal mensen had hier grote moeite mee, terwijl een van zijn leerlingen mij zei: “This practice is about waking up and that is exactly what he is doing.” Op sociale media schreef iemand anders met enige trots dat SMZC het enige conservatieve Zen-centrum in Amerika was. Deze controverses leken de Sangha te verscheuren en waren ook aanleiding tot financiële zorgen, omdat een voorwaarde voor vrijwaring van belasting van religieuze gemeenschappen is dat er geen politiek wordt bedreven. In verwondering en verwarring volgde ik de discussies.

Enkele weken na mijn terugkeer in Nederland ontving ik een e-mail met het bericht dat SMZC voorgoed zijn deuren had gesloten.



OVER VLOED

SANGHA TUSSEN DE GROENTEN

Als vrijwilliger ben ik sinds enkele jaren betrokken bij een mooi project in Rotterdam: De Voedseltuin Rotterdam. Ik ben geen tuinierder, heb ook totaal geen groene vingers, maar wil hier graag iets over vertellen.

De Voedseltuin Rotterdam is 15 jaar geleden gestart door enkele mensen die ik toen al kende vanuit mijn toenmalige werk. Op een braakliggend stuk grond in het havengebied, onvruchtbare grond. Met het principe van de permacultuur is er in de loop der jaren een vruchtbare tuin van gemaakt. Met medewerking van tientallen vrijwilligers.

Het doel van de tuin is o.a. het verbouwen van voedsel voor de Voedselbank, die daar aangrenzend haar opslagruimte voor de voedselpakketten heeft. Deze pakketten worden vandaaruit verspreid over de uitgiftelocaties in Rotterdam. Wekelijks worden er meer dan 6500 voedselpakketten verstrekt aan de armere mensen binnen de regio Rotterdam. Een tweede doel, niet minder belangrijk, is dat het, naast leuk vrijwilligerswerk voor wie wil, ook werkt als een plek voor vrijwilligers die het niet hebben gered in de samenleving op grond van psychische problematiek. Of voor re-integratie van mensen die zijn vastgelopen in het arbeidsproces door burn-out of anderszins. Soms verwijst een GGZ instelling cliënten door naar deze voedseltuin.

Ik heb me, sinds ik daar actief ben, afgevraagd waarom het zo goed werkt. Voor mij werkt het als een soort ongedwongen sangha waarin ik mensen ontmoet die ik in het gewone leven niet zo vaak tegenkom. Jong, ouder en zelfs redelijk oud, arm en (wat) rijker, man, vrouw, homo, hetero, transgender, hoogopgeleid, laagopgeleid, wit, zwart, moslim, atheïst, agnost, you name it. Af en toe ook asielzoekers of statushouders die de Nederlandse taal willen leren. Met tijdens het wieden of in de koffiepauze boeiende gesprekken.

En een afsluiting van de werkdag met een gezamenlijke lunch, met veel producten rechtstreeks uit de tuin. Met mensen die een ideaal van een betere, groenere en ook minder competitieve samenleving voorstaan. En die elkaar vinden in een gemoedelijke sfeer waar ik eigenlijk nooit een wanklank hoor. Ik ervaar het als erg heilzaam.

Laatst stond ik wat te wieden toen zich een groepje vormde. Ik erop af, er gebeurde daar iets wat kennelijk interessant was. Stond er een jongedame met iets op haar hand, een heel klein en kleurrijk kevertje zag ik. Haar enthousiasme sloeg over op de anderen, we waren verwonderd. Eerder die dag liep een ander al met een hommeltje op de hand om die aan ons te laten zien. Ik had geen idee dat er zoveel soorten hommels bestonden en dat je ze zonder probleem over je kan laten lopen. De tuin werkt naast de productie van voedsel ook als plaats voor allerlei insecten waar ook weer vogels op afkomen. The circle of life speelt zich daar af, tussen de bonen en tomaten, de snijbiet en de courgettes, de appelbes en kruisla. Verlicht worden door de tienduizend dingen, men kan er door in vervoering raken. In een interview dat een student afnam heb ik deze tuin wel eens vergeleken met het aards paradijs. Ik weet, soms sla ik door. Bovendien waren Adam en Eva naakt, waar ze zich eigenlijk tot de grote afscheiding niet bewust van waren (Zie het eerste Bijbelboek Genesis voor wie dit niet kent).

Voor mij vormt een sangha zich waar mensen samen zijn, lerend om goed met elkaar en de leefomgeving om te gaan. Het helpt dan dat ik het gevoel heb aan iets goeds te werken. Ik leer enorm veel van mijn collega-vrijwilligers en van de vaste staf. En de tuin zelf is een groot leermeester. De overvloed die de tuin ons geeft is een apart artikel waard. Dat misschien een volgende keer.

Voor wie er iets meer over wil weten:
<https://voedseltuin.com>



ODE AAN BODHIDHARMA

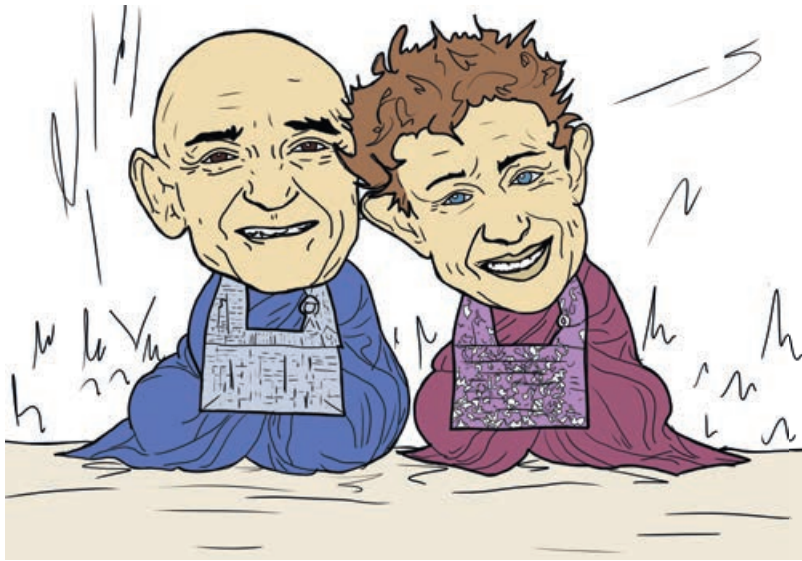
Aangekomen na eeuwen struikelen en weer verdergaan
In een wereld vol bloemen en kuilen
Lopend van hot naar her me afvragend:
Wat is dit? Wie ben ik?
Ga ik zitten op een bankje van Zen en zie:
'Seizoenen wisselen
Zonder verward te raken
In een begin en een eind'.



DE JAPANESE TUIN



Om de hoek van Rotterdam vind je de grootste en oudste Japanse Tuin van Nederland. Het ligt in het midden van Landgoed Clingendael, gelegen tussen Den Haag en Wassenaar. In de lente staan de azalea's, rhododendrons en sierkersen in bloei. In de herfst vormen de Japanse esdoorns een kleurrijk geheel. Als je goed kijkt, vind je er een watervat waarop vier Boeddha's zijn afgebeeld. Het andere watervat heeft de vorm van een lotusbloem. De tuin is maar een paar weken per jaar open, vanwege kwetsbare bomen en planten - van eind april tot begin juni en in oktober. Bezoek is gratis.



DE VIER BODHISATTVA GELOFTEN

Hoe talloos de levende wezens ook zijn
Ik beloof ze allen te bevrijden.

Hoe peilloos de oorzaak van lijden ook is,
Ik beloof haar geheel te verwijderen.

Hoe talloos de dharmas ook zijn,
Ik beloof ze allen te verstaan.

Hoe eindeloos de boeddhaweg ook is,
Ik beloof hem ten einde te gaan.

