



[www.zenrotterdam.nl](http://www.zenrotterdam.nl)  
Herfst/Winter 2024

**Kanzeon Schrift**  
**Najaar 2024**  
Jaargang 16 nr. 1

**Herfst - Winter**  
**2024**

A stylized landscape illustration. At the bottom, a jagged, black line represents a horizon or a mountain range. Above this line, a circular sun or moon is depicted with a textured, slightly grainy appearance. A few birds are scattered in the sky above the horizon, including one near the sun and another on the right side.

**Zen Centrum Rotterdam**

## Inhoud

### 3: Redactioneel

### 4: Avalokitesvara

Willem Mumonkan

### 6: In aantocht voor ...

Eric Jan Evers

### 7: Zen en de kunst van het baardonderhoud

Mathijs Gisei van Dijk

### 11: Uit het duistere leven van een Tenzo

Leo Sumitra

### 12: Bos-Wandel Gedichten

Leo Sumitra



### Illustraties

'ALGeenverschil'

Rosa van As

'Mandala'

Lisa

### Kanzeon Schrift

Colofon

Redactie: Leo Huijg, Willem de Vos  
lente, zomer, **herfst, winter**

## Redactioneel

Beste Sangha,

In dit najaar van 2024 een nieuw Kanzeon Schrift vol met informatie, creativiteit en reflectie. Het blijft een uitdaging om de zen beoefening in woorden en taal te verbeelden. En dat is goed! Het is het laatste Schrift dat in deze vorm verschijnt. De redactie wil het volgende nummer in een nieuw jasje steken en er een echt magazine van maken. Wellicht een Glossy! Naar verwachting verschijnt deze in mei – juni 2025. Vandaar een vriendelijk, dringend en speciaal verzoek.

Willen de deelnemers van de doorgaande groepen, de sesshin, de intro groepen en andere activiteiten eens oefenen in het verwoorden van onze praktijk, de zen beoefening? Het verheldert de werkelijkheid! Een korte tekst, half A4-tje of langer, een gedicht, foto-serie, dagboekantekeningen of een verslag van een sesshin of andere activiteit. Het is allemaal welkom. Voorbeelden van thema's zijn vergankelijkheid, verbondenheid, mededogen, filosofische beschouwingen, praktijkervaringen, verlichting, de fysieke beoefening met weerstand en bevrijding, lichaamsbewustwording, enz.. Voel je vrij om eens contact op te nemen met Leo, Joyce Berwald en/of Willem via het mailadres [wilhelmusdevos@gmail.com](mailto:wilhelmusdevos@gmail.com). Joyce is sinds kort ons nieuwe redactielid en daar zijn we heel blij mee.

De Hua-t'ou vraag wordt dan:

**'Wie is het die ... schrijft?'**

**Avalokitesvara**

Willem Mumonkan

Binnen het Boeddhisme nemen de Prajnaparamita Soetra's een bijzondere plaats in. Het zijn een veertigtal (o.a. Diamant-Sutra, Hart-Sutra) teksten dat gericht is op het realiseren van Wijsheid, Ultiem Inzicht en Kennis (Prajna). We kunnen het omschrijven als een groots inzicht dat voorbij alle kennis gaat (of: '... dat de andere kant bereikt'). Paramita betekent voorbij gegaan, dat wat alles overstijgt. 'De andere oever' is een andere mogelijke vertaling. Het bereiken van de overkant is voor iedereen mogelijk als we onze rivier vol illusies, gehechtheden, wensen, verlangens en verwarringen maar willen oversteken. De historische Boeddha vergelijkt zijn leer met een vlot, waarmee iedereen deze rivier kan oversteken. Als de andere oever van het onbeperkte zijn, het onbeperkte bewustzijn en de onbeperkte vreugde eenmaal is bereikt dan kan het vlot achtergelaten worden en hoeft deze niet verder met zich meegedragen te worden. De leer van de Boeddha heeft voor iemand die ontwaakt is en 'de andere oever' ervaart zijn nut bewezen.

Het Boeddhisme, een religieuze weg voor het bevrijden van alle sterfelijke wezens, bezit een geschikt voertuig (yana) dat ons van dit aardse bestaan naar de andere oever leidt. Het grote (Maha) voertuig dat deze bevrijding mogelijk maakt, wordt verpersoonlijkt door de Bodhisattva Avalokitesvara. De Mahayana Soetra's onthullen de perfectie van dit verlichte wezen en we komen haar al in de eerste regel van de Hart Sutra tegen.

'Nadat Avalokiteshvara de stroom van prajna-paramita was binnen gegaan werd de bodhisattva bewogen de vijf skandha's te zien en te zien dat zij zonder eigen bestaan waren.'

Avalokitesvara is voortgekomen uit het rechter oog van Amitabha, de Boeddha van het Westelijk paradijs en voor mij ligt een foto van haar. Op het hoofdaltaar van een Zen-tempel zie ik een prachtig houten beeld waar telkens weer iets nieuws aan valt te ontdekken. Deze staande figuur in een prachtig gewaad staat met ontblote voeten op een lotusblad en heeft wel honderden armen. Bij deze veelarmige Avalokitesvara vormen de armen als het ware een krans om het lichaam. De eerste paar handen, duidelijk zichtbaar aan haar gracieuze bovenlijf, vormen verschillende mudra's die uitdrukking geven aan bescherming, lering en mededogen. Twintig armen en handen die als het ware een eerste kring rond haar lichaam vormen, houden verschillende attributen vast waarmee zij het lijden van talloze wezens verlicht. Zo zijn een diamanten vajra, het boeddhistische wiel, een trommel, een vis, een gebedssnoer van parels en vele andere voorwerpen zichtbaar. En weer daaromheen een tweede ietwat grotere cirkel van drie rijen met wel honderden kleine handjes. Boven de gouden kroon van Avalokitesvara verheffen zes handen acht hoofdjes van het Amitabha-figuurtje. Dit symbolische getal verwijst naar het achtvoudige pad van de Boeddha en de acht spaken van het Boeddhistische wiel. Alle mogelijkheden om een bevrijd bestaan na te streven en te ervaren.



**In aantocht voor ...***Eric Jan Evers*

In aantocht voor  
de voorlaatste vlucht.

Aangeland op een onbewoonde,  
doorwaadbare plaats.

De verstilling in de oren  
en 't rustige rondkijken.

T wordt niet perse eenvoudiger,  
maar de schoonheid verinnerlijkt zich.

T onbedwelmde leven,  
vanuit de klare bron,  
gaat steeds meer meespelen.

En deze zal,  
nadat we onze sluiers voorgoed hebben afgelegd,  
onze terugkeer plaats zijn

*Uit: Dagboekje 6 mei 2024***Zen en de kunst van het baardonderhoud***Mathijs Gisei van Dijk*

Al sinds mijn tienerjaren droom ik van een baard. Een volle ruige, zoals die van Ernest Hemingway. Eentje die kracht uitstraalt, en onafhankelijkheid en iets van een vrijbouter. Helaas was ik altijd in de veronderstelling dat zo'n baard voor mij niet was weggelegd, gezien mijn schamele gezichtsbegroeiing. Zelfs toen ik halverwege de twintig was en sommige vrienden tijdens vakanties serieuze sikken en baarden lieten staan, kwam ik niet verder dan een vlassig geval.

Tot ik in 2013 bijna vier weken naar Argentinië ging, zonder scheermes. Bij terugkeer had ik toch best wel een soort van baard. Wat ook hielp is dat mijn haar in de tussenliggende 15 jaar van blond in donkerbruin was veranderd. Bij thuiskomst keek ik verbaasd in de spiegel en begon het me te dagen dat een baard misschien toch voor mij was weggelegd. Aan die van Hemingway kon ik nog steeds niet tippen, maar het was ook zeker geen vlasbaardje meer. Toen ook mijn vriendin enthousiast was hakte ik de knoop door: hij bleef!

Ik kocht een trimmer met allerhande hulpstukken en ging langs bij de legendarische barbier Schorem op de Nieuwe Binnenweg in Rotterdam voor een flesje baardtonic. Met vallen en opstaan maakte ik me de kunst van het baardonderhoud eigen en trok de wijde wereld in met mijn nieuwe look. De reacties waren overwegend positief, al vermoed ik dat mensen die het niks vonden gewoon beleefd reageerden. Pas veel later begreep ik van mijn moeder dat mijn vader al die jaren een grondige hekel had aan mijn baard, zonder er ooit iets van te zeggen.

De jaren verstreken en mijn baard veranderde van een vrij gestileerd exemplaar naar een vollere variant en tijdens vakanties had ik soms echt het voorkomen van een kluzenaar. Ik raakte eraan gewend. Toch bleef er iets knagen. Ik vond dat-ie me goed stond, maar had ook te kampen met het imposter-syndroom: het idee dat ik me door mijn baard anders, stoerder voordeed dan ik werkelijk ben. Ik ben nou eenmaal niet zo masculien als Hemingway en had het gevoel dat ik dat probeerde te maskeren met mijn baard.

Ook het onderhoud kon me danig op de zenuwen werken. Ik bleek dit totaal onderschat te hebben. Ik had ergens het idee gehad dat zo'n baard een vrij constant geheel is dat 1x per week even getrimd moet worden. Maar niets bleek minder waar en ik ontwikkelde een haat-liefde verhouding met m'n baard. De baard leek een eigen leven te leiden waarin ik verrassend weinig invloed had op lengte en vorm. Elke dag werd ik voor de spiegel weer bevangen door het idee dat er werk aan de winkel was. En de trimmer was lang niet zo effectief als gehoopt. Al gauw lag er een schaaftje op mijn wastafel waarmee de baard moest worden bijgeknipt. In de coronatijd ging ik tijdens het thuiswerken vaak met mijn vingers door mijn baard en concludeerde dan steevast dat een paar haren langer waren dan andere, of dan gewenst. En hup, dan liep ik weer naar de badkamer om die haren te kortwieken. Prompt bespeurde ik dan elders weer andere haren die iets te lang waren. Zeker als ik wat nerveus of gestrest was kon ik dit patroon niet doorbreken en bevond ik mijzelf soms een dozijn maal per dag op de badkamer voor een steeds neurotischer bijknipbeurt – met overal kleine zwarte haartjes tot gevolg. Toen ik weer vaker naar kantoor ging, lag daar al gauw ook een schaaftje en vulde mijn toetsenbord zich gestaag met baardhaar. Tijdens Zoom-meetings betrapte ik mijn hand er soms op zich werktuigelijk met schaar richting mijn baard te bewegen.

Dit ging zo enkele jaren door. Inwendig groeide het besef dat de houdbaarheidstermijn van mijn baard verstreken was, maar toch had ik aarzelingen over de grote scheerbeurt. De woorden van een Zenbeoefenaar speelden daarbij een niet te verwaarlozen rol. Tijdens een bezoek aan het Zen Center van Los Angeles in 2011 kregen een paar andere bezoekers en ik een korte introductie door een geoefende zitter met baard. Hij vertelde onder andere dat de Sangha werd gevormd door een aantal monniken dat op het terrein leefde en daarnaast leken zoals hij die elders woonden maar veel tijd in het Zen Center doorbrachten. Eén van de andere bezoekers vroeg waarom hij zelf geen intrede had gedaan. De man antwoordde dat hij dan zijn baard af had moeten scheren en dat zijn vrouw dat niet op prijs zou stellen. De bezoeker lachte schamper: dat je zo'n belangrijke beslissing af zou laten hangen van de mening van je vrouw over zoiets als een baard! De man antwoordde rustig dat de bezoeker misschien nog eens zou moeten overwegen wat het betekent om getrouwd te zijn. Deze woorden bleven al die jaren met baard door mijn hoofd spoken. Mijn vriendin was immers bijzonder gesteld op mijn baard, dus hoe kon ik het maken om die af te scheren – en dan nog om een futieler reden dan intrede in een Zenklooster?

Toen mijn 50<sup>e</sup> verjaardag naderde begon het plan om na 10 jaar toch afstand te doen van mijn baard steeds vastere vormen aan te nemen. Ik maakte om 12 uur die dag een afspraak bij Schorem, een in mijn beleving mythische plek voor stoere mannen met baarden en tatoeages. Zonder het iemand te vertellen. Het deed me goed dat de barbier in kwestie het mooi leek te vinden dat ik radicaal afstand deed van mijn baard en ik onderging de diverse behandelingen met crèmes en warme en koude handdoeken blijmoedig.

Bij thuiskomst was ik wel wat nerveus over de reacties. Mijn vriendin was niet blij, maar ik had het gevoel dat ze wel doorhad dat dit eraan zat te komen. Mijn dochter leek het nauwelijks op te merken. In mijn omgeving waren de reacties wederom overwegend positief. Ikzelf voelde een zekere opluchting, maar moest ook erg wennen aan mijn gladde gezicht: ik zag er nu opeens wel erg zachtmoedig uit!

Inmiddels ga ik alweer bijna een jaar baardloos door het leven. Op dit moment kan ik me niet voorstellen dat ik – buiten vakanties – ooit weer een baard laat staan. Ik vind het veel rustiger zonder baard. Scheren kost me drie keer per week twee minuten en ik heb er geen omkijken naar. Geen nerveus gepluk aan mijn gezicht, geen trimmer, geen tonic. En misschien nog wel belangrijker: geen imposter-syndroom. Ik wil mijn baardverhaal niet te groot maken, maar ik zie een parallel met de reden waarom Zenmonniken hun hoofd kaal scheren: om meer tijd en aandacht te hebben voor innerlijke verandering in plaats van uiterlijke verschijning. Het voelt cleaner zonder baard, ik ben minder met mijn uiterlijk bezig en heb niet meer het idee dat ik een rol speel als man met baard. Nu die innerlijke verandering nog.

## Uit het duistere leven van een Tenzo

Leo Sumitra



Als wij gaan slapen  
En het licht uitdoen,  
Trekt de Tenzo zich terug,  
Bestudeert geschriften  
En controleert de voorraad.



Als wij ons middagdutje doen,  
Dwaalt de Tenzo  
door kruidentuin en bos  
En proeft wat vers en gezond is.

**Bos-Wandel Gedichten***Leo Sumitra*

1 – Stap voor stap  
Draait de aarde rond  
Onder onze voeten.  
Zittend op een boomstronk  
Zweven we door het heel-al.

2 – Bij het puntje van je neus  
Begint de geur van het bos  
Zijn verhaal te vertellen.  
Wandelend door de zinnen  
Vormen we onze Weg.

3 – Voorkom hoofdbrekens.  
Zoals de vogels niet zonder lucht kunnen  
De vissen niet zonder water  
Kunnen je voeten  
Niet zonder waarnemen en bewust- worden.  
De Weg is dichterbij dan je denkt.

4 – De aarde nog leeg,  
De lucht nog onzichtbaar  
De eerste beweging nog zonder vormen.  
Plots zichtbaar  
Sturen je voeten je benen en vult je adem de lucht.  
Wonderlijk, zo wonderlijk  
Vormt het leven ineens je Weg.

