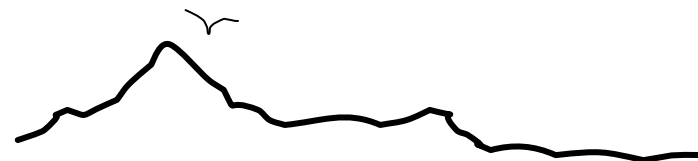


www.zenrotterdam.nl
Voorjaar 2023

Kanzeon Schrift
Voorjaar 2023
Jaargang 15 nr. 1

Winter - Lente
2022 2023



Kanzeon Zen Centrum Rotterdam 

Inhoud**3: Redactioneel****4: Verhuizen en thuiskomen**

Helma Jifu

6: Sangha in de Bardo

Mathijs van Dijk

11: Zen&Zo: een podcast vol zen inspiratie

Annette Bombeke

15. Een gedicht

Eric Jan Evers

16: gedichten**Charnel grounds of Mind**

Juliette Polgar

Boom Dood

Mees Pineau

Over dikke lagen verleden

Leo Sumitra

18. Bos-Wandelen. Sesshin Brognon Frankrijk

Leo Sumitra

21. Kanzeon

Willem de Vos

24: Calligrafie

Gretha Jikai Roshi

26. Agenda

27. Dagboek schrijft.

Eric Jan Evers

19 +. Foto serie '5 bomen'

Therese Frank

Kanzeon Schrift

Colofon

Redactie Marianne Bouman Leo Huijg Willem de Vos

lente, zomer, herfst, winter**Redactioneel**

Beste Sangha,

Na lange tijd eindelijk weer een Kanzeon Schrift vol met creativiteit. We zaten volgens Mathijs dan ook in een Bardo, een overgangsstadium of tussenstaat tussen de Noordsingel en het Grotekerkplein in. En zoals het zich laat aanzien, zitten we nog steeds in een Boeddhistische zevende hemel. Jifu en Mathijs lichten deze overgangstoestand toe en verhalen over onze nieuwe, prachtige zendo en de avonturen die we hebben ervaren tijdens onze zoektocht naar een nieuw verblijf.

Daarna een verslag van Annette. Zij heeft Marlous Lazal geïnterviewd, bedenker en vormgever van de succesvolle podcast 'Zen&Zo'. Een aanrader om eens te beluisteren! Vervolgens poëzie van Juliette Polgar, Mees Pineau en Leo. Leo beschrijft ook de kunst van het boswandelen, uitgangspunt voor vijf wandelingen die tijdens de sesshin van Gretha zijn gelopen.

Bodhisattva 'Kanzeon' komt niet meer voor in onze naamgeving. In de statuten heet onze Stichting nu officieel 'Zen Centrum Rotterdam'. Voor Willem een goede reden om te beschrijven welke betekenis ze heeft voor onze beoefening, opdat we haar nooit vergeten.

En tenslotte een toelichting van Gretha op de bijzondere Calligrafie van Hiroko Ishikawa in onze zendo en de betekenis van dit kunstwerk.

We willen iedereen bedanken voor de bijzondere bijdrage aan dit Kanzeon Schrift en wensen de Sangha veel leesplezier toe!

Marianne, Leo en Willem



Verhuizen en thuiskomen

Helma Jifu

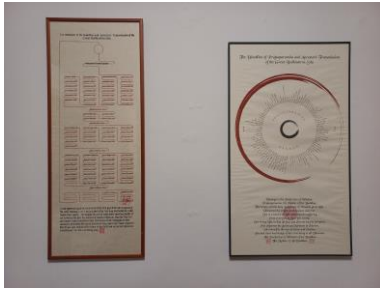
In zen spreken we wel over het thuiskomen na een zoektocht. En dan niet éénmalig, maar steeds weer opnieuw. Keer op keer zien we dat onze geest overal en nergens kan zijn en dat ons lichaam dan vergeten is en achtergebleven. In zazen vinden we het vermogen om lichaam en geest weer enigszins in harmonie te brengen hier en in dit moment. Lukt dat, dan ervaren we dat als een thuiskomen. Thuiskomen in dit lichaam, in mijn leven. En lukt dat regelmatig, dan leren we langzaam maar zeker thuis te zijn waar we ons ook maar begeven, met wie we ook maar omgaan. Thuiskomen in dit leven van ons, wat veel groter blijkt te zijn dan wat we ooit voor mogelijk hielden. Nogal intiem en tegelijkertijd behoorlijk groots.

Wat we daarbij gemakkelijk over het hoofd zien, is dat een degelijk en veilig thuis daarbij ook van groot belang is. Natuurlijk hebben we een thuis waar we wonen, eten, slapen, liefhebben, werken en gasten kunnen ontvangen.

Maar we hebben wel degelijk ook een thuis nodig waar we soms even voorbij het wereldse kunnen reiken, waar we samen met anderen kunnen ervaren wat we in de zen wel noemen 'wie we werkelijk zijn'. Een thuis waar het veilig genoeg is, waar we onszelf kunnen inbrengen. Waar we onze noties en meningen over hoe het leven in elkaar zit met onze jas even aan de kapstok kunnen hangen en we onze neiging tot controle wat kunnen laten vieren.

Wat ben ik blij dat er met de nieuwe zendo opnieuw zo'n thuis is gekomen. En dat we deze plek zo snel hebben gevonden en voortvarend met de hulp en support van de sangha hebben ingericht. En dat we er inmiddels alweer een half jaar samen mediteren, studeren, soetra's reciteren en met elkaar in gesprek gaan. Het is zo duidelijk dat zo'n thuis niet alleen een kwestie is van vloeren, muren, stenen en ramen. Dat ons thuiskomen op De Heuvel de vrucht is van ervaring die de sangha in de loop der jaren met elkaar heeft opgebouwd en de basis voor het bijna vanzelfsprekende vertrouwen dat we dat hoe dan ook verder zullen vorm geven.

We hebben het vaak over de drie juwelen; Boeddha, Dharma en Sangha. De plek die we hebben gevonden en het thuiskomen van de sangha maken samen werkelijk een stralend juweel. En dat nodigt uit tot beoefening. Oefening in waardering voor dit leven, respect naar de ander en oog voor elkaar, nieuwkomers gastvrij verwelkomen en een luisterend oor wanneer iemand eens moeilijk zit. En het is precies de beoefening die ons steeds opnieuw doet thuiskomen en maakt dat ieder van ons zijn of haar unieke manier vindt om helemaal mens te zijn. Wat mij betreft: ik voel me meer en meer thuis in Rotterdam.



Sangha in de Bardo Mathijs van Dijk

Enkele jaren geleden las ik het boek "In Love with the World: A Monk's Journey Through the Bardos of Living and Dying" van Tibetaanse leraar Yongey Mingyur Rinpoche. De auteur vertelt hoe hij als gerespecteerd abt van een belangrijk klooster heimelijk de kloosterpoort uitglipt om te beginnen aan een pelgrimstocht van 4 jaar, bedelend en zonder zijn titel en gewaden. Het boek maakte grote indruk op me. Het was ook de eerste keer dat ik in aanraking kwam met het begrip 'Bardo': een overgangstoestand tussen dood en (weder)geboorte; maar meer in het algemeen tussen belangrijke gebeurtenissen of zelfs tussen willekeurige opeenvolgende momenten tijdens een voortdurend veranderend leven. Ik moest weer aan dit boek denken toen Leo me vroeg om voor dit Kanzeon-schrift te schrijven over de tocht richting onze nieuwe zendo in Gebouw De Heuvel. Zo'n twee jaar geleden kwam als een donderslag bij heldere hemel het bericht dat onze huur op de Noordsingel werd opgezegd. Na bijna 10 jaar moesten we onze vertrouwde zendo verlaten en op zoek naar een nieuwe plek.

Deze gebeurtenis leidde een intense overgangperiode in voor onze Sangha, vol onzekerheid en zorgen, maar ook vol energie, saamhorigheid en mogelijkheden: Sangha in de Bardo! Graag deel ik enkele herinneringen aan deze periode. In maart 2021 vroeg toenmalig voorzitter Herman me om in een commissie met Arnoud, Maria en Siebe na te denken over een nieuwe zendo. Het bestuur stelde een document op met criteria, voorwaarden en wensen. Al gauw volgden de eerste vergaderingen. In eerste instantie werd er in de commissie vrijelijk gebrainstormd en gedroomd over diverse mooie potentiële uitkomsten. Via een email en een enquête raadpleegden we de Sangha en ontvingen vele tips. We namen contact op met o.a. de gemeente Rotterdam, Centrum DJOJ, kerken, makelaars, woningbouwcorporaties, ideële stichtingen, andere Boeddhistische groepen, organisaties die zalen verhuren, wijkhuizen en culturele centra. In het najaar van 2021 stelde de commissie (inmiddels met Marcel i.p.v. Arnoud) een viertal scenario's op, variërend van terug in onderhuur voor enkele dagdelen per week (zoals vóór de Noordsingel), tot een bedrijfsruimte huren, tot woonruimte huren en diverse andere opties. In die tijd was de commissie tamelijk optimistisch gestemd: binnen elk scenario leek met enige regelmaat een realistische mogelijkheid voorbij te komen. Dit optimisme werd de daaropvolgende maanden op de proef gesteld. De huurmarkt werd er niet beter op en steeds minder potentieel interessante opties kwamen langs voor ons toch beperkte budget met voorkeur voor een centrale locatie in Rotterdam. Het afwegen van de voor- en nadelen van de diverse scenario's was ook niet triviaal. Commerciële bedrijfsruimte verhuur betekent dat we er (zoals op de Noordsingel) best makkelijk weer eens uitgegooid zouden kunnen worden, terwijl vermoedelijk wel investeringen nodig zouden zijn.

Bedrijfsruimte huren bij een woningbouwvereniging wilde dan weer zeggen dat Jifu niet zou mogen overnachten in de zendo. En woonruimte huren had weer andere nadelen, zoals potentieel meer (wederzijdse) overlast met burens. Ook was niet duidelijk of onze verhuurder aan de Noordsingel ons aan de huurtermijn zou houden, waardoor we mogelijk tot een jaar dubbele huur zouden moeten betalen, terwijl aan de andere kant we wel zeker wilden stellen dat we aan het eind van die termijn iets zouden hebben... Deze en andere afwegingen zouden mogelijk ook nog eens op héél korte termijn moeten worden gemaakt. Dit werd pijnlijk duidelijk toen we in december 2021 een behoorlijk mooie potentiële zendo mét overnachtingsmogelijkheid vonden, maar wel op Rotterdam Zuid. Voordat het bestuur überhaupt een bezichtiging had kunnen plannen en aan de afweging kon beginnen was deze plek al vergeven.

Zo ploeterde de commissie een tijdje verder. Tot die glorieuze dag op zaterdag 16 april 2022. Edwin was toegetreden tot de commissie als vervanger van Maria. Paul had via via de tip gekregen toch eens contact op te nemen met Gebouw De Heuvel, dat tot dan toe alleen in beeld was voor eventuele onderhuur van een zaaltje voor een aantal dagdelen per week. Marcel had een afspraak gemaakt en zo werden Edwin, Marcel en ik die zonnige lenteochtend hartelijk ontvangen door Arie en Elizabeth, bestuursleden van Gebouw De Heuvel. Al snel werd duidelijk dat het inderdaad om een vaste ruimte voor de hele week zou gaan, binnen ons budget. En dat De Heuvel het heel leuk zou vinden om ons als huurder te hebben. Maar nog steeds ging ik uit van een los zaaltje zonder al te veel mogelijkheden. Tot we bovenkwamen, in een niet al te grote maar prettige ruimte. Mét keuken, kleine extra kamer en wc zag het er toch al heel aardig uit. Vervolgens bleek het ook mogelijk dat Jifu zou blijven overnachten!

En Elizabeth vertelde enthousiast over de ambitieuze verbouwing van De Heuvel en de andere huurders. De stemming werd steeds uitgelatener, zeker toen helemaal aan het einde van het bezoek er ook nog eens een flinke ontvangstruimte bij bleek te zitten, die we tot dan toe totaal over het hoofd hadden gezien!

Een beetje beduusd en tegelijk stuiterend zaten we even later gedrieën op een bankje aan het Grotekerkplein, uitkijkend op de Laurenskerk. Edwin verwoordde ons gedeelde gevoel het best: "Dit is echt once in a lifetime." Op die locatie, die ruimte, voor die prijs, met die mogelijkheden en bij die lange-termijn, ideële verhuurder, het leek bijna te mooi om waar te zijn... Binnen enkele dagen hadden ook Jifu, Leo, het bestuur, Siebe, Sandra en het bestuur van Vipassana de ruimte gezien, en de unanieme conclusie was: dit is onze nieuwe plek!

Er was ruim een jaar verstreken sinds de opzegging van onze huur op de Noordsingel. Mijn Sangha-gevoel was al behoorlijk verdiept, door alle support bij de zoektocht en het gezamenlijke enthousiasme over de uitkomst. Dit gevoel zou de komende maanden alleen nog maar sterker worden, want het daadwerkelijk betrekken van de nieuwe ruimte had nog best wat voeten in de aarde... Er leek een nieuwe energie los te komen in de Sangha. Het bestuur belegde extra vergaderingen om het pad te effenen. Door diverse mensen werd ik ondersteund in de listige onderhandelingen met de Noordsingel-verhuurder om de dubbele huur tot een minimum te beperken. Een fundraising leverde een mooi bedrag op voor de nieuwe vloer. De klus- en verhuiscommissie, gecoördineerd door Annette, maakte een plan om binnen twee maanden de nieuwe ruimte helemaal op te knappen en in te richten. Leo maakte een voortvarend begin met het klussen en vele creatieve schetsen van hoe de ruimte zou kunnen worden ingericht.

Edwins kluservaring, professionele apparatuur, organisatievaardigheden en bereidheid om dag in dag uit zijn knieën op de proef te stellen bij alle kluswerkzaamheden bleken goud waard tijdens de zomer. Vele vrijwilligers uit de Sangha (en ook van Vipassana) hielpen met sjouwen, schoonmaken, inkopen, klussen, verhuizen, opruimen en inrichten.

Op zondag 28 augustus 2022 was het dan zover: met een flink team ontruimden we de zendo aan de Noordsingel en brachten al onze spullen over naar Gebouw De Heuvel. Op donderdag 1 september vond de eerste zazen-periode daar plaats: het begin van een nieuw tijdperk voor onze Sangha!

Met een gevoel van dankbaarheid en verwondering kijk ik terug op de Bardo van de afgelopen twee jaar. Ik heb veel geleerd, af en toe een slapeloze nacht gehad en een hoop plezier beleefd. Ik ben nog steeds erg blij met onze nieuwe plek. Volgens mij liggen hier veel mogelijkheden. Ik wil jullie allemaal enorm bedanken voor jullie bijdrage aan deze tocht en zie uit naar nog vele mooie jaren in Gebouw De Heuvel

Mede namens de zendo 3.0 commissie,
Mathijs van Dijk
mathijsvdijk@hotmail.com

Zen&Zo: een podcast vol zen-inspiratie

Annette Bombeke

een gesprek met de maker, Marlous Lazal



Marlous Lazal is zangeres en radio- en tv-maker. Jarenlang werkte ze voor de Boeddhistische omroepstichting (BOS) waar ze mooie programma's voor maakte. Ook zelf beoefent ze sinds een aantal decennia zen meditatie. Haar kennis van en ervaring in muziek, radio- en tv maken en zen meditatie combineert ze graag. De combinatie van zen en muziek komt bijvoorbeeld tot uiting in de mindfulness trainingen die ze gaf voor musici. Ze schrijft ook zen-gerelateerde liedteksten zoals 'De stille weg' (zie link onderaan). Recent heeft ze een boek en cd met persoonlijke verhalen bij haar liedteksten uitgebracht, Zij van het Noorden. Tijdens de lockdown begon ze de succesvolle podcast 'Zen&Zo', waarin ze in gesprek gaat met mensen uit de Nederlandse en Vlaamse zen-wereld. Prachtige en inspirerende podcasts zijn het, door de prettige en nieuwgierige manier waarop Marlous met haar gasten in gesprek gaat.

Ik heb de afleveringen van Zen&Zo inmiddels bijna allemaal met veel plezier beluisterd en vroeg mij af: wie is Marlous Lazal, wat drijft haar om deze podcast te maken, hoe kiest ze haar gasten en wie staan er nog op haar verlanglijstje?

'In ben zelf in 2004 begonnen met zen meditatie bij het Zen Centrum Amsterdam. Nico Tydeman is mijn leraar. Al vrij snel ging ik ook zen-retraites doen, vaak op Ameland met Genpo Roshi, de leraar van Nico. Die bijeenkomsten trokken veel mensen uit allerlei landen. Ik was meteen gegrepen door zen, al was ik een absolute beginner. Er werd bij die retraites ook weinig uitgelegd, dus je moest vooral goed opletten en na doen wat de anderen deden. Maar ik besloot al vrij snel dat ik boeddhist wilde worden en mij wilde verbinden aan de sangha. Bij mijn Jukai kreeg ik de naam Tsuzan, wat Intieme Berg betekent. Een naam die ik erg behulpzaam vind, 'zit als een Intieme Berg' is een mooie instructie. Ik volg nog steeds de studieklassen bij Zen Centrum Amsterdam.

En toen kwam corona. Alles viel stil, ik kon niet optreden en zocht naar iets nieuws om te doen. Toen kwam ik op het idee van een podcast over zen. Bij de BOS was ik gewend om uitzendingen te maken en me goed voor te bereiden, dus het was best een logische stap om daar op deze manier mee verder te gaan. En ja, die lockdowns. Het was natuurlijk best eenzaam soms en zo via de podcasts sprak ik nog eens iemand.

Zen&Zo is inmiddels uitgegroeid tot een mooie podcast, maar het is best een intensief liefdewerkje. De keuze van mijn gasten komt meestal spontaan door een boek dat ik lees, muziek die ik

beluister of mensen die ik spreek.

Ik heb natuurlijk nog een netwerk vanuit mijn BOS-tijd, ken veel mensen uit andere sangha's en ik ken ook veel musici en artiesten. Maar degene moet wel echt iets met zen hebben, ik kies de mensen zorgvuldig uit. De gasten zijn bijvoorbeeld zenleraren zoals Ton Lathouwers of Jotika Hermsen. Maar ook acteur Maarten Heijmans stond al een tijd op mijn lijstje. Hij is natuurlijk geen zenleraar maar ik wist dat hij ook bij Zen Centrum Amsterdam zat en was benieuwd naar zijn verhaal. Dat is een mooi interview geworden waarin hij ook wat nummers zingt.

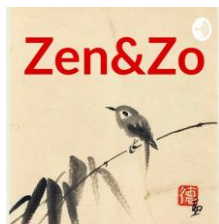
Een aflevering die mij erg heeft geraakt was die met Gertjan Mulder. Hij was lang mijn baas als algemeen directeur van de Boeddhistische Omroep. In december 2021 kreeg hij dharma transmissie van zijn zen leraar Maurice Knegtel. Vlak daarvoor was bij hem darmkanker geconstateerd. De ontroerende teisho die hij gaf toen hij leraar werd had als thema 'De kracht van de dood, dat is de zen van zen'. Vlak daarna mocht ik hem interviewen voor de podcast. Hij was openhartig en het werd een mooi gesprek. Hij sprak vanuit zijn eigen ervaring, onder andere over genademomenten in de 'donkere donkerte'.

Ik bereid de afleveringen heel degelijk voor. Ik duik dan helemaal in iemands leven en lees diens teksten. Maar ook de nabewerking doe ik heel gedegen, het monteren van de uitzending kost veel tijd. Maar ook dat vind ik heel inspirerend en fijn om te doen, zeker als het een goed gesprek was.

Wat mij betreft gaat zen erover hoe je op een andere manier naar moeilijke momenten in je leven kunt kijken.

Iemand die daar mooie dingen over zegt is Ton Lathouwers. Bijna alles wat hij zegt blijft me bij. Hij spreekt met een gemak en bevolegenheid, een flux- de- bouche, waar ik naar kan blijven luisteren. Dat geldt ook voor Nico, maar hij is natuurlijk mijn leraar. Het scheidt ook een band dat zowel Ton Lathouwers als Nico van huis uit katholiek zijn, net als ik.

Ik vind het heel inspirerend om deze mensen te mogen interviewen. De rode draad is toch dat het over het algemeen wijze mensen op leeftijd zijn, daar kan ik erg van genieten. Inmiddels zijn de lockdowns natuurlijk voorbij en kan ik gelukkig weer optreden. Maar deze podcast blijf ik zeker maken. Wie ik nog graag wil spreken? Op mijn lijstje stond filmmaker en monnik Misha Beliën maar die heb ik inmiddels geïnterviewd. Verder zou ik heel graag met Jifu, de leraar van Zen Centrum Rotterdam spreken. Dat komt er binnenkort vast een keer van.'



<https://www.marlouslazar.nl/> ook via Facebook en Instagram
<https://www.marlouslazar.nl/liedteksten/de-stille-weg/>
<https://www.marlouslazar.nl/zij-van-het-noorden/>
https://open.spotify.com/artist/04G2lwhls3lPrTEQSUi4nL?si=AkJCSt_iTRG8336gnba5_g

De podcast 'Zen&Zo' kun je beluisteren via Spotify, via je podcast-app of hier <https://anchor.fm/marlous-lazar>

Dagboekje van gister(dinsdag 28 februari 2023) **schreef:**

Eric Jan Evers

"En dan, op gegeven moment, leef je bepaalde uren of dagdelen in dit leven, zoals 't jou gegeven is,

is de weerstand afgedamd,
binnen de perken gebracht,

tot er zich wederom een onrust in
de geest voordoet,

die erom vraagt opnieuw een grens te verleggen,

en dat dit een eindeloze cirkel is van
stoffelijkheden en onstoffelijkheden,

die zich voortzet.

Omvat te worden in haar totaliteit,

Geliefd als een onderdeel van een
Geheel,

dat een warmte uitspreid,

die zich in de buik en het hart kan
verzamelen,

om vervolgens Zichzelf weer uit te spreiden

in een weer wijdere Ruimte,

Charnel grounds of Mind

Juliette Polgar

In the wind of our emotions
Swaying left and right
Can you feel them tickle?
Your anger and your fear
Can you sense the playfulness
In your voice of greed?
I want a chocolate, want two chocolates
I want all the chocolate in the world!
I want the sun to shine on me
Gates of heaven open thee
Spread your roses at my feet

Then seriousness shows his face
Full of judgements and remorse
Suddenly the sky has darkened
Raindrops pouring down
Down my cheeks, onto my lap
My heart a great storm cloud
Rivers flowing nowhere
But back into the source
Oh this changeful playing field
It is you I choose!

Lay down your sword and drop down armor
In the middle of the battlefield
Pride and moping, numbness, boredom
To all of you I yield
Walking through this field of bones

Admiring every skull
To every piece of flesh I say
Oh please do speak your soul!

17

One thousand and a million thoughts
Then everything is still
Overflowing gratitude
Precious human life

Joyful practice, joyful heart
Even in the midst of pain
In awareness we surrender
In Freedom we remain

Boom Dood Mees Pineau

ALS DE DOOD
BOOM GAAT
,
WAAR BLIJFT
DE DOOD
BOOM
?

Over dikke lagen verleden

Leo Sumitra

Vrij bewegend over dikke lagen verleden.
Rondwalend tussen boomhoge tijdgenoten.
De geest vliegt vliegensvlug heen en weer.
Reeds lang geleden vastgelegd en in kaart gebracht,
blijven we vragen naar die Ene Weg
die we reeds jaren gaan.

Bos-Wandelen. Sesshin Brognon Frankrijk
Leo Sumitra

**‘Wandelen’ is de continue beweging van het bestaan
5 Bos-Wandelingen.**

1 – Het Ingaan van het bos

*Bij het binnengaan van de zendo maak je een buiging.
Bij het verlaten van de zendo is dat niet nodig.*

De plek van de beoefening is het Bos.

Groet bij het ingaan van het Bos.

De ‘wandeling’, doelloos, richtingloos, zonder opzet,
laat zich als vanzelf ontstaan.

Wees bewust van je houding en je handelingen.

Let op het ‘Wandelen’ van je adem en je houding.

2 – Het Wandelen als zazen-beoefening

*Ma-tsu’s eerste onderricht is over de woorden van de Boeddha:
“De verkondiging van de Boeddha heeft de geest als kern
en geen-methode als leer-methode”.*

Zit en loop-meditatie, als belangrijkste vormen van beoefening,
doen we nu in het Bos.

Er is nu echter geen vaste vorm voor het zitten en het lopen.

Deze voorgeschreven vormen in de zendo zijn geheel vervallen.

Geen houding, tempo en geen bepaalde route.

Alle aandacht is bij de beweging in de steeds nieuwe omgeving.

Tijdens het zitten en lopen verandert je aandacht voortdurend.

Laat de plekken en dingen op je inwerken waar dit gebeurt
zonder er ideeën bij te laten ontstaan.

Let op de invloed van het Bos op je adem en je ‘Wandelen’.

3 – Bos-Wandelen vanuit de ‘Ene-Stap’-Methode

Shitao geeft in zijn boek ‘Schilderen als levenskunst’ (1702 China)
een aanwijzing over ‘geen-methode’:

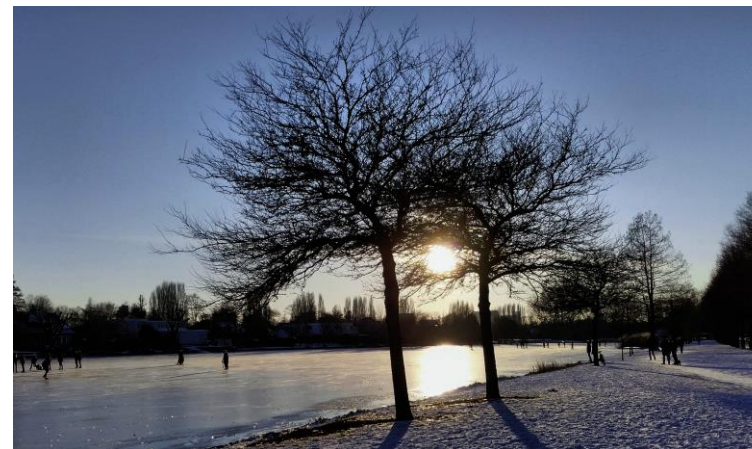
*“Bij het tot stand brengen van de methode van ‘de Ene
Penseelstreek’ is het zo, dat uit de afwezigheid van methode de
aanwezigheid van methode ontstaat, en dat de aanwezigheid van
methode de veelheid van methodes met elkaar verbindt”.*

Dit inzicht kun je ook toepassen op het ‘Wandelen’ in een Bos.

Bij het vrijmaken van de geest van een beeld van zazen en van
Bos-Wandelen, doet de afwezigheid van een vooringenomen
beeld de mogelijkheid ontstaan

een beeld te vormen, en het ontstaan van een beeld
doet het ontstaan van (vele) beelden inzien.

Let bij het ‘Wandelen’ van de geest op de ideevorming.



4 – De Weg zoeken in het Bos

Vimalakirti zegt over het zoeken van de Dharma:

(Uit Ma-tsu 'De Gesprekken'.)

“De Dharma is het onbezoedelde;

*wordt men door dharmas bezoedeld, het nirvana inbegrepen,
dan hecht men zich aan de bezoedeling, en
zoekt men de Dharma niet.*

*De Dharma ('Wandelen') heeft niets om zich op toe te leggen,
is zonder verkiezen en verwerpen, is zonder toevlucht,
is zonder kenmerken, is niet-geconditioneerd.*

Wie de Dharma zoekt ('Wandelt') mag niets zoeken”.

Uit de Soetra van Veelheid en Eenheid:

“Als je de Weg gaat, is hij nog nabij, noch veraf”.

Laat de Weg de Weg en ga op Weg.

Let op je neiging iets te zoeken tijdens het 'Wandelen'.

5 – Zazen beoefenen = niet vast grijpen

Zazen is een werkwoord, een activiteit, is 'Wandelen'.

Mediteren is concentreren en

vervolgens dat wat zich voordoet laten komen en gaan.

De aandacht leggen bij ademen en 'Wandelen',
om zo deze als basis van de heldere aanwezigheid te laten zijn.

Het is belangrijk om te voorkomen dat je het met aandacht doen
krampachtig in de gaten gaat houden.

Aandachtig zijn is een hulpmiddel om ademen en 'Wandelen'
als vanzelf in harmonie te laten komen en zo helder aanwezig te
zijn.

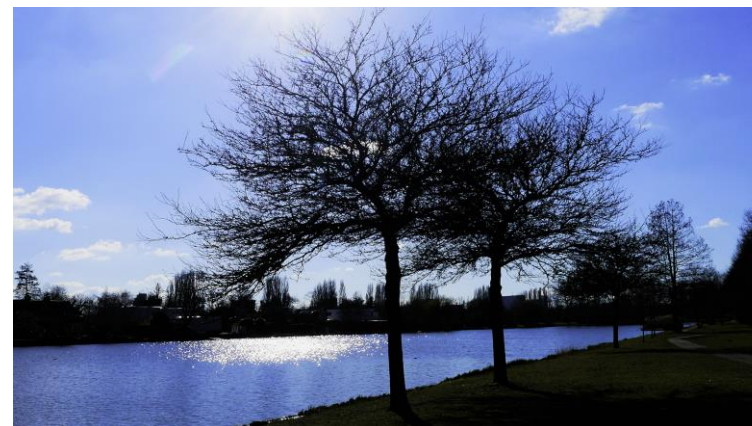
Let op zonder op te letten.

'Wandelen' kent geen mijlpalen.

Kanzeon

Willem de Vos

Boven op onze zolder staat een schitterend beeld van Kanzeon. Trots, geduldig, stil, groots en onontkoombaar. Ze is mooi en het lijkt alsof een krans van licht rondom haar edele hoofd straalt. Een welgevormd meesterlijk kunstwerk dat ik iedere dag in volle glorie zie en hoopvol naar kan opkijken. En vanuit welke hoek of perspectief ik haar ook benader, zij kijkt mij altijd aan. Ze lacht mij vriendelijk toe als ik iedere avond naar mijn slaapkamer loop en haar onder ogen kom. Ik neem haar mee in mijn hart en val dan rustig in slaap. En iedere ochtend is zij de eerste die mij een goede dag toewenst en influistert dat ik groot vertrouwen mag hebben. 's Morgens Kanzeon, 's avonds Kanzeon. Op haar plaats blikt Kanzeon in alle richtingen om te zien of er mensen in nood zijn. Zij kan op alle plaatsen tegelijkertijd direct en wel nu de meest noodzakelijke hulp bieden. Zij hoort de roepstem van de wereld.



Haar haar is hoog opgebonden in een wrong en bedekt met een doorschijnende sierlijke sluier. In tegenstelling tot haar kleinere evenbeelden in huis heeft zij geen armen en kan er geen vaasje vastgehouden houden. Ze heeft niets omhanden en is tegelijkertijd zo'n groots symbool voor betekenisvolle en liefdevolle actie. Het zijn toch vooral haar tweearmige huisgenootjes van speksteen op het huisaltaar die de mensheid uit hun vaasjes besprenkelen met de zoete douw van wijsheid en mededogen. De godendrank, de goddelijke nectar van de genade. Waar ik haar handen voor de buik zou verwachten, zie ik nu aantrekkelijke, zinnelijke en ronde, ja bijna wel voluptueuze, vormen. Zij is in verwachting van al het goede, een baarmoeder vol van inspirerende en heilige verlangens. Hoe talloos de levende wezens ook zijn, zij bevrijdt ons allen.

Soms noem ik haar Avalokitesvara, zoals de mensen in het aloude India. Maar ik geef haar toch het liefst de voor mij zeer vertrouwde Chinese naam Kwan Yin. De genereuze, de genadevolle, de zachtaardige, de gewetensvolle, de meedogende, de wellevende. Symbool voor Hoger Bewustzijn en oneindig Mededogen en Genade, uitdrukking van uiterst liefdevolle vriendelijkheid. Het geloof en de concentratie op dit hoger bewustzijn maakt de verlossing van dit ondermaanse mogelijk. Zij is de verbeelding van het Absolute, een bewustzijn dat het gewone verstandelijke denken te boven gaat.

En alhoewel Kwan Yin zich volledig heeft bevrijd van alle karmische last en banden met dit aardse bestaan, kiest zij er vrijwillig voor om niet op te gaan in het Paranirwana alvorens alle levende wezens verlost zijn uit hun lijden.

En om haar wijsheid als het ware volstrekt overbodig te benadrukken, staat ze boven in ons herenhuis op de bovenste plank van een kast vol met boeken en tijdschriften over de meest uiteenlopende religies. Met haar verschijning verbeeldt ze het meest wezenlijke van alle religies, de Liefde.



Calligrafie
Gretha Jikai Aerts.



De Boeddhaweg is eindeloos.

De kalligrafie in de zendo is gemaakt door Hiroko Ishikawa. Zij is Japane, doceert Engels aan middelbare scholieren en beoefent de kunst van het kalligraferen. Afgelopen winter deed ze mee aan een groepstentoonstelling in een museum van Tokyo, waar ook deze kalligrafie gehangen heeft. Ik heb Hiroko jaren geleden leren kennen in De Tiltenberg, Vogelenzang. Zij leidde samen met mij een weekend workshop. Zij voor het kalligrafie deel en ik voor het zen deel. Zij was naar Nederland gehaald door een vriendin Adeline van Waning, die nu ook in Bergen woont. Zomer 2013 was ze op bezoek in Bergen en hebben Adeline en ik een workshop voor haar georganiseerd. Ik heb toen gevraagd of ze voor de nieuwe zendo een kalligrafie wilde maken. Ze zag het als een eer, dat ik het vroeg, maar ze kon het niet doen, aangezien ze geen Zen Meester is en geen beroeps kalligraaf. Wat ik daar van vond. Ik had haar werk gezien en ook al ben ik niet echt een expert, het werk sprak me aan en ik zei dat wat mij betreft het zou kunnen. Ze zou iets speciaals voor de zendo maken, maar wilde er absoluut geen vergoeding voor.

M.a.w. we hebben dus een prachtige kalligrafie als gift van haar gekregen.

Wat staat er?

Drie tekens van rechts naar links te lezen. Dō Mu Kyū
Dō = Weg, zoals in zendo (weg van zazen, judo (weg van zelfverdediging, aikido (weg van Ki, energie), kado (weg van bloemschikken), budo (weg van de krijger)....
Mu = Nietsheid
Kyū = komt tot een eind.

Ze schrijft er zelf als uitleg over:

The road to the Truth (or the Dharma, or Awakening to the True-Self) is endless

無 = Mu.



Hiroko in haar toelichting: “Personally, when I tried to make a calligraphy piece for Gretha, I wanted to adopt a Zen-phrase consisting of three Chinese characters of which the middle is Mu (meaning No, or Negation, or Nothingness) , because we practiced it so hard together in our one-day calligraphy workshop last summer, following Hisamatsu's calligraphic drawing of Mu for our model. And also it goes without saying that Mu is the Chinese character which in itself has a meaning of **Nothingness**, one of the most important concepts in Zen-Buddhism. For these reasons I wanted to draw this Mu in the center of my work of calligraphy for the new Zen-do.

Wat is deze Do = Weg die eindeloos is, geen einde kent?
De Weg in Zen termen is een oefenpraktijk naar inzicht, verlichting. En daar waar je oefent, maakt de weg zich kenbaar. Niet ergens anders, niet over een tijdje, maar precies waar je bent, wat je nu doet. Bij iedere stap die je zet ontvouwt zich de Weg onder je voeten. Je creëert in feite de Weg, daar waar je gaat. En wat is de Weg anders dan het leven, mijn leven, ieders leven, dat van moment tot moment zich ontvouwt, tot expressie wordt gebracht. Zonder begin, zonder eind.

Agenda

Semester januari 2023 – Juli 2023.
Zie de website www.zenrotterdam.nl en de maandelijkse Nieuwsbrief.

voorjaar sesshin

11-15 juni 2023 in Holtenberg o.l.v. Helma Jifu.

