



# KANZEON

*sangha zomerschrift*

*jrg. 11 - 2018*

ZEN CENTRUM ROTTERDAM

# INHOUD

## Kanzeon sangha zomerschrift

jrg.11 - nummer 2



05 WELKOM

07 BODHIDHARMA EERSTE ZEN PATRIARCH  
GRETHA MYOSHIN AERTS

10 THUISKOMEN  
MARLI JIFU LINDEBOOM

18 DEBUUT  
HELMA JIFU VULINK

22 DE ZEE, DE TRAM EN DE OORLOG  
HANS JANSSEN

24 WAAROM HET ZO BIJZONDER IS OM LEERLING TE ZIJN?  
NICO SOJUN TYDEMAN

28 IS ER EEN DHARMA? OF: IS ER EENHEID IN DE DHARMA?  
JOOST DANSENDE DHARMA BEVING

34 ZAZEN EN HET ONTSPANNEN  
PAUL RYOZEN VAN MECHELEN

36 ZIJN  
EVA VANZELFSPREKENDE VERLICHTING BOOMSLUITER

38 IS ER EEN ZEN BINNEN EN EEN ZEN BUITEN DE ZENDO?  
LEO AHIMSA HUIJG

44 ZO-HEID  
WILLEM MUMONKAN DE VOS

50 HET LEVEN IS ALS EEN TREIN LANGS VERSCHILLENDE STATIONS  
MARIANNE BOUMAN EN PRABODH KENSHIN JONGEPIER

### COLOFON

ZEN CENTRUM ROTTERDAM KANZEON | Noordsingel 168 |  
3032 BK Rotterdam | [www.zenrotterdam.nl](http://www.zenrotterdam.nl) | [info@zenrotterdam.nl](mailto:info@zenrotterdam.nl)

Informatie  
MARLI LINDEBOOM 010 418 63 42

Redactie  
LEO HUIJG 06 53 44 75 73 | [Leo.huijg@kpnplanet.nl](mailto:Leo.huijg@kpnplanet.nl)  
PRABODH KENSHIN JONGEPIER 010 418 21 09 | [p.a.jongepier@planet.nl](mailto:p.a.jongepier@planet.nl)  
MARIANNE BOUMAN 06 24 11 61 31 | [mariannebouman@xs4all.nl](mailto:mariannebouman@xs4all.nl)

Ontwerp vormgeving STUDIO MINKE THEMANS | [www.minkethemans.nl](http://www.minkethemans.nl)  
Vormgeving GRETHA AERTS

Coverfoto's HANS JANSSEN

# WELKOM

THEMA: ESSAYS VAN DE LERAREN.

## Stil zitten om je geest te leren kennen.

De zentraining heeft een duidelijke basis. Dit is het zitten in zazen. De fysieke houding wordt aan het begin van een zitavond ingesproken. Daarna zijn er soms extra aanwijzingen die de beoefening enig houvast kunnen geven. Het volgen of tellen van de adem, zitten met een kwestie die belangrijk voor je is, of een koan, een paradoxaal raadsel om je geest te leren kennen. Deze aanvullende hulpmiddelen voorkomen dat, zeker als je begint met mediteren, je verdwaalt in de chaos van je gedachten en gevoelens. Het is een ware kunst om, alleen in de juiste houding gezeten, je geest volledig de vrije loop te laten.

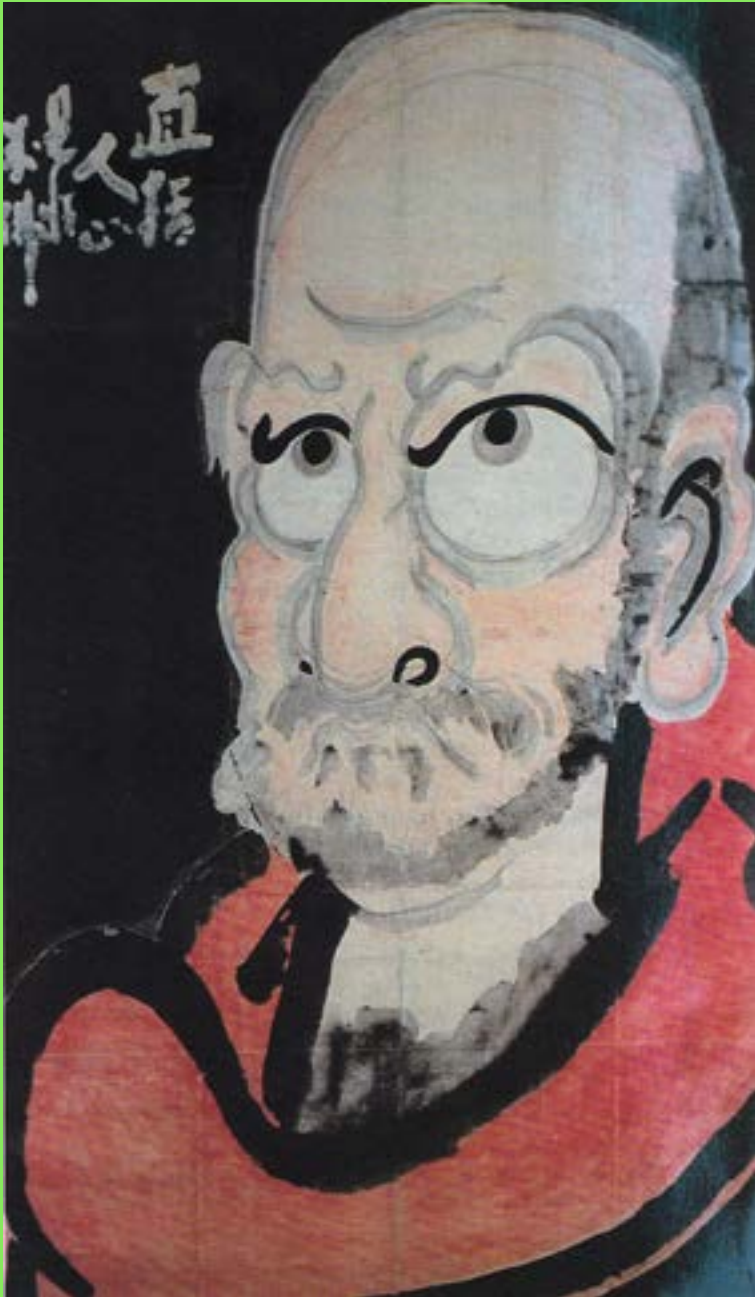
In dit nummer van het Kanzeon Schrift zijn een aantal essays opgenomen die verschillende aspecten van deze beoefening beschrijven. We zijn ons ervan bewust dat dit een gewaagde onderneming is. Er wordt namelijk gesteld dat 'de leer buiten de geschriften om' gaat. Dogen zegt daarover dat je toch de traditionele geschriften, de soetra's, als de geschriften van oude zenmeesters moet bestuderen om weer voorbij dit zen principe te komen. Voor Dogen vallen praktijk en verlichting niet alleen in principe maar ook in feite samen. Deze essays ontsnappen dus niet aan de uitdaging om de weg van zazen, 'beoefening is verlichting', te realiseren, zowel bij het schrijven als bij het lezen.

Begeleid door onze gastheer en gids Bodhidharma hoopt de redactie een inspirerende en stimulerende weg uit gezet te hebben die niet te beschrijven is.

Marianne Bouman heeft de redactie inmiddels versterkt en we hebben steun gekregen van Maria Bijland bij het redigeren van de essays. Met die extra hulp zijn we zeer blij en we nodigen andere geïnteresseerden ook uit contact met ons op te nemen.



WAAROM KWAM BODHIDHARMA  
NAAR HET WESTEN?



## BODHIDHARMA EERSTE ZEN PATRIARCH

**Bodhidharma**, (5de-6de eeuw) een legendarische, haast mythische persoonlijkheid in onze zentraditie komt veel voor in koans ("Wat is de betekenis van Bodhidharma's komst naar het Westen?") en is onnoemlijk vaak afgebeeld. Soms betwijfelt men zelfs of hij echt bestaan heeft.

Bodhidharma trok maar weinig aandacht tijdens zijn verblijf in China, en het eerste historische verslag van zijn leven is een korte vermelding in een kroniek die meer dan honderd jaar later werd samengesteld, en waarin hij slechts als beoefenaar van de meditatie werd genoemd. Latere verhalen over zijn leven werden echter steeds meer verfraaid en langzamerhand werd hij verheven tot de post van eerste patriarch van Chinees Ch'an. Zijn leven werd dusdanig verhaald dat hij op bewonderenswaardige wijze aan de behoeften van een legende kon voldoen, door het langzaam te vullen met symbolische anekdotes die de waarheid rijker van illusies voorzagen dan de feiten zelf.

De Zen legende verhaalt dat een baardige monnik uit India, Bodhidharma, de zoon van een brahmaanse koning uit Zuid-India, op een dag, rond het jaar 520, in de Zuid-Chinese havenstad Kanton verscheen en daar een ontmoeting met de vroom Boeddhistische Keizer Wu had. In verbijstering bleef deze achter nadat Bodhidharma gezegd had dat tempels bouwen, aan de monniken en nonnen aalmoezen geven geen enkele verdienste opleverde. Op de vraag wat het hoogste principe van de leer is antwoordde hij: "Oneindige openheid, niets heiligs". Op de vraag, "Wie ben jij dan wel" kaatste hij meteen: "Ik weet dat niet". Bodhidharma vertrok. Hij stak de rivier over op een rietstengel, kwam bij het klooster Shoalin aan (later bekend door Kung Fu, waar hij de grondlegger van zou zijn). Trok zich terug in een grot en zat voor 9 jaar in stille meditatie met zijn gezicht naar de muur, totdat zijn benen eraf vielen. Hij maakte zich op een gegeven moment zo kwaad, omdat hij niet wakker kon blijven met gevolg dat hij zijn oogleden afscheurde en ze op de grond wierp. Onmiddellijk groeiden daar theeplanten uit. Zijn leerling Hui'ko was zo wanhopig dat hij dagen in de sneeuw stond en

# BODHIDHARMA

uiteindelijk zijn arm afsneed, om maar aandacht en onderricht te krijgen van Bodhidharma omdat zijn geest niet tot rust kwam. Bodhidharma gaf hem de opdracht: "Breng me je geest en ik zal hem tot rust brengen". Hui'ko kwam uiteindelijk terug en zei: "Ik heb overal gezocht en ik kan mijn geest niet vinden". Bodhidharma: "Dan heb ik je geest tot rust gebracht". Op deze wijze hebben we veel mooie koans om mee te werken. Koan waarin de vraag wordt gesteld: "Waarom kwam Bodhidharma naar het Westen?. De antwoorden zijn ontelbaar en verwijzen steeds naar wat er juist op dit moment gaande is. Hij is een inspirerende voorvader in Zen, die met hart en ziel zijn leven gaf om iets te ontdekken en dit door te geven aan zijn leerlingen tot in onze tijd.

Hij verwoordde het zelf zo:

*"Speciale overdracht buiten de heilige teksten (soetra's)*

*Onafhankelijk van woorden en letters.*

*Directe gerichtheid op de geest zelf,*

*Zien in de eigen natuur.*

## Zijn Japanse naam is Daruma.

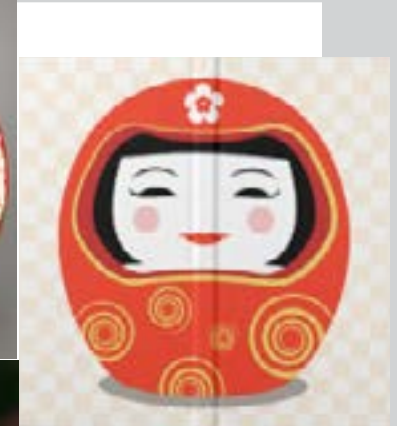
Zijn rol in Zen en in Kung Fu werd in Japan alom gerespecteerd, maar heden ten dagen vinden we hem ook in de rol van geluksbrenger.

De zgn Daruma poppetjes van papier marché zijn naar hem gemodelleerd, rond met snor en baard en twee lege ogen. Ze zijn meestal rood of zwart van kleur. Met zwarte inkt vul je een pupil in, terwijl je een wens doet. Als de wens is uitgekomen schilder je de tweede pupil in.

Daarom worden ze gelukspoppetjes genoemd. Meestal zijn ze mannelijk, maar er bestaat ook een vrouwelijke versie: prinses Daruma. Kijk ik op internet dan zijn deze allemaal van ogen voorzien! In de daisan kamer hangt een Japanse scrol met een lange stoet daruma's met in hun midden een ondeugend kijkende vrouw: Kanzeon, de bodhisattva van mededogen. Een detail van deze scrol is te zien op bladzijde 4.

En als je nog niet genoeg geluk hebt, dan kan je het altijd nog kopen.

Gretha Myoshin Aerts



Bodhi-Dharma with luck for new year

The picture of bodhidharma will protect you that from bad things you'll encountered in your future. And he will give luck to you.

0.99€



## Verlangen naar onvoorwaardelijkheid

'Op het eenworden met die grond, dáár komt het op aan', schreef Graf Karlfried von Dürkheim . 'Het dragende, de alles doorstromende eenheid van het leven, waar ons gewone bewustzijn ons van scheidt. Dit terug te vinden is de oefening'. \*1)

Wat zegt von Dürkheim hier? Allereerst dat we het dragend midden kunnen vinden. Het is er, het is te vinden. Dat is hoopvol. Vanaf zijn vijftigste levensjaar tot aan zijn overlijden legde hij zich toe op het begeleiden van mensen om dit dragend midden, deze eenheid van leven, te vinden (de term hiervoor is Hara). Hij heeft vele boeken hierover geschreven. Hij deed zijn werk overigens met de hulp van een therapeute, want ook therapie bleek veel nodig om Hara te kunnen vinden én te leren erin te blijven. Dit is ook mijn eigen ervaring, zowel in mijn persoonlijk leven als ook in mijn therapeutische ervaring gedurende de afgelopen 45 jaar. Niet cognitieve therapie heeft me de weg gewezen naar mijn midden. En mij tevens geconfronteerd met alles wat ik deed of niet deed om het weer kwijt te raken. Zen, het spirituele pad, het steeds weer stil zitten op het kussen, en blijven zitten, heeft mij steeds meer vertrouwen en dankbaarheid gebracht zowel in het mijn eigen weg gaan in het leven als ook in loslaten om te komen tot ervaren van ontgrenzing.

## De eerste opgave: ervaren van het dragend midden

De eerste opgave waar we voor staan is dan ook om ons te (leren) openen voor het werkelijk, het direct ervaren van dit dragend midden. Het kan ons geschonken worden in de grote natuur, de intimiteit, de kunst, Budo sporten, rituele handelingen, het contact met een leraar en in het aangereikt krijgen door een ander mens in de directe aanraking (mits daartoe geschoold). Het kan een flits van ervaren zijn, het kan snel weer weg zijn. Maar.....eenmaal gevoeld, of gezien bij anderen, verlangen we naar nogmaals ervaren, en nog eens. Zo kán het groeien tot een stevig en flexibel fundament, een grond in en onder ons. Dat gaat echter

niet vanzelf! We leven immers wel in een hele snelle maatschappij, in een cultuur met veel nadruk op een overheersing van het rationele deel van ons verstand, op effectiviteit, met groot verlies van stilte, aandacht en maat. Het is als het ware een centrifugale kracht die je uit je midden slingert, je aandacht versnipperd, je beperkt tot leven in je hoofd met verlies van de rest van jou. Daar kunnen dan woorden bij passen als: onrust, spanning, verharding, moe zijn, niet helder zijn, verwarring, aanpassing met verlies van eigenheid, of verzet met conflicten als gevolg. Als je hierin meegezogen wordt, ben je niet (meer) in je midden. We kennen allemaal het grote goed om in Zazen (het zitten op een kussen) weer tot de stilte terug te keren. En ja, natuurlijk, eerst maar weer de onrust toestaan, alle gedachtes, gevoelens, gewaarwordingen maar even laten gaan, Verzet je er niet tegen, gewoon blijven zitten en langzamerhand komt het rumoer wellicht tot stilstand. En dalen we neer in het bekken, rondom het zwaartepunt in ons lichaam. Het bekken, dat als een schaal gedragen wordt door onze benen en door de grond onder ons.

Ons lichaamsevenwicht heeft in die bekkenschaal een fysiek zwaartepunt. Dat is tevens ons gevoelde 'midden', en het gebied in ons, Hara, waar we zowel verbonden zijn met de subjectieve werkelijkheid ('ik en de wereld om mij heen') als ook met het absolute ('niet ik') in een 'still-point': 'een dynamisch punt, niet door tijd en ruimte begrensd. Een punt dat noch ruimte noch tijd kent, daar zij zowel ruimte als tijd is. Een punt dat geen beweging heeft en toch beweging is. Subtiel, vitaal, vol leven. Oneindig'. \*2)

Kyozan Joshu Sasaki spreekt over *zwaartepunt*: \*3)

'De ware zen beoefening is te verwerklijken, dat je het zwaartepunt van het universum hebt. Wanneer je verwerklijkt, dat je het zwaartepunt hebt, dat één is met het zwaartepunt van het universum, maak je de wereld één en je wordt één met de wereld. Je wordt door de wereld omarmd. Wanneer je de wereld een maakt, en jij wordt een met de wereld, dan bestaat er maar een zwaartepunt. Dus dan kun jij het niet jouw eigen zwaartepunt noemen. Het zwaartepunt heeft er geen behoefte aan zichzelf een Zelf te noemen, omdat er geen object is. Omdat

## THUISKOMEN

het de wereld een maakt, is er geen object. Het is erg moeilijk te begrijpen, daarom heb je meer zazen nodig om het te ervaren....

...Wanneer in de mensenwereld je zwaartepunt dat alles verenigt - rijk en arm, goed en kwaad, mooi en lelijk - kun je het ware Zelf manifesteren, dat los staat van alles, wat rijk, arm, mooi en lelijk is. Dit wordt de grote zazen oefening genoemd....

... De ware zazen oefening is tegelijkertijd in het zwaartepunt van het universum en in je eigen zwaartepunt te staan.....'

Wat zegt von Dürkheim nog meer? Hij spreekt over de alles doorstromende eenheid van het leven. Eigenlijk is het zo simpel: we hoeven alleen maar deze eenheid van leven terug te vinden, die diepe grond van ons wezen, die er is en alles tegelijk in zich sluit. Dat is alles. Meer is werkelijk niet nodig. Dan zijn we er, thuis, onvoorwaardelijk. Voor mij passen daar woorden bij als: rust, vrede, vitaliteit, helderheid, liefde. Ik ben ik, Marli, én ik ben niet-ik. Er 'hoeft' niets meer: niets te zoeken, want het is er al. Ik ben een geheel, en ik ben verbonden met alles wat is. Er is niets wat ontbreekt. Ik kan nergens buiten of uit vallen. Ons probleem is echter enerzijds dat we niet geloven dat het zó simpel is. Onze ratio, ons beperkte bewustzijn, geeft niet zo makkelijk toe. Ons hoofd legt zich niet zo eenvoudig diep in de buik neer. En anderzijds is het ook zo dat er veel is dat ons inderdaad steeds weer scheidt van deze eenheid; dus alles behalve simpel. Hier wil ik wel graag meteen een mogelijke misvatting uit de weg ruimen. Het hoofd diep in de buik leggen, zitten vanuit de kracht daar aanwezig, zoals bij de opbouw van de juiste houding voor Zazen wordt uitgesproken, betekent niet dat we ons denken uitschakelen, of dat we gevoelens, emoties of gewaarwordingen ontkennen of uitdoven. Die zijn er allemaal, zij zijn onlosmakelijk verbonden met leven. Wij reageren continu op alles wat wij raken en wat in ons wordt aangeraakt.

In Zazen zetten we het lichaam in een bepaalde positie en zitten we stil. In lichaam en geest kan van alles opkomen, maar we zitten stil. Zazen is



Hashimoto Kansetsu (1883-1945). Bodhidharma



volledige gewaarwording van alles wat opkomt, zonder oordeel, begrensd binnen de houding van het stille zitten. Zo manifesteren we alle vier edele waarheden: Dukkha, reactie op Dukkha, beheren van onze reactie en beoefenen (achtvoudige pad/paramita's). We laten de Boeddha-geest zien. Meditatie is niet een middel om verlichting te bereiken!! Zazen is verlichting, zei Zenmeester Dogen.

De reden waarom de Boeddha vaak in negatieve termen (niet-dit; niet-dat) zegt wat we moeten doen is dat hij ontdekt heeft dat de oorspronkelijke toestand van de geest is wat we kunnen ontdekken: het is er. We kunnen het niet maken!

Wat we te doen hebben is alle lagen er vanaf halen die het oorspronkelijke bedekken, vele, vele jaren werk kan dat zijn. Het houdt niet op. We vallen steeds weer terug, vooral als we denken het te weten, te snappen en inzicht te hebben. Dat is onze grootste valkuil. Daarom is het zo belangrijk in die staat van openheid te komen, waarin je het 'niet-weet', daarmee vertrouwd te raken en mee te gaan in de stroom van leven, ziekte, ouderdom en dood. Alles heeft zijn eigen tijd. Dus we moeten leren stoppen datgene te doen dat ons afsluit van het geluk dat van nature in ons is. Kortom:

### De tweede opgave: opruimen en de directe ervaring

De tweede opgave is opruimen van alles wat onze directe ervaring in de weg staat. Als wij kunnen loskomen van het ik, van het denken, van de controle, dan worden we verlost uit de splitsing van subject en object en dan komen we tot het spanningsloze genot van de eenheid die eraan ten grond ligt: slechts ervaren. Dit ervaren is een heel groot goed, het voelt meestal als 'thuis komen', als 'heel zijn', als 'onvoorwaardelijkheid'. Het is een fundamenteel verlangen. In 'er mogen zijn', onze plek in te mogen nemen. Met alles wat en wie we zijn, dus ook onze 'schaduw' kanten (Mara). Dat is een bevestiging tot diep in ons wezen. Soms is één keer voldoende om het zaadje (het zich openen naar leven, naar 'Groot Vertrouwen', naar natuur, naar een ander mens) diep in ons genesteld te weten. En het vertrouwen te kunnen voelen dat het verder zal gaan

ontkiemen en groeien. Meestal is het veel vaker nodig, net zolang tot we het werkelijk gaan voelen, geloven en vertrouwen en er blijvend kunnen verwijlen, tot diep ik je buik.

Maar iedere keer dat we onvoorwaardelijkheid ervaren, kan het ook schuren langs de pijn van het gemis. Dat kan niet anders, want die pijn is groot. We zijn immers zo vaak en veel afgesplitst geweest. Pas als het gat van het gemis zich laat en gaat vullen, dan hoeven er geen tranen meer te vloeien, hoeft er geen angst en verwarring meer te zijn, geen vastklampen aan, geen 'moeten' veranderen of oplossen. Dat is bevrijding.

### Een belofte?

Zen leidt niet tot iets nieuws, zen ontsluit wat er is. In het opgeven van controle, van verzet en van weerstand kunnen we ons overgeven aan de natuur van het bestaan. Dan kunnen we ontdekken dat de schepping in onszelf ontspringt, in elke bezigheid, met elke gedachte en in elke gemoedstoestand. We worden wakker (Sambodhi). Steeds weer op het kussen zitten, in stilte... Zo geven we ons diamanten oog de kans om zich te openen, het oog dat helder inzicht heeft in het wezen dat we zijn en in de verbondenheid met allen en alles om ons heen.

Dürkheim zegt hierover ook: 'Tot de echte zijnservaring behoort de belevenis van een belofte, de belofte van een nieuw leven, maar ook de geboorte van een nieuw geweten: de opdracht zo te worden dat men met dat wat men voor een ogenblik ervaren heeft, in een voortdurend contact te blijven'.

Ik sluit graag af met een citaat van Sensei Niko Tydeman, als ook hij spreekt over de belofte:

'Dit is de belofte die ons op de zenweg tegemoet treedt: de verlichting van ons lichaam. De belofte houdt in om als Hotei te zijn, een fysieke aanwezigheid van natuurlijke goedheid, speelsheid, vreugde. Nadere uitleg of verklaringen zijn overbodig. Zelfs de gedachte aan heiligheid,



## THUISKOMEN

verlichting of wijsheid is te veel. De lichamelijke verschijning is uitdrukking van geluk en generositeit, van herwonnen onschuld, van kinderlijke liefde. Het is daarbij niet eens van belang of anderen dit herkennen. Hotei hoeft niets terug te krijgen. Hij is alleen maar aanwezig. Wij zijn Hotei, het tiende plaatje van de os. Wij zijn die belofte'. \*4)

Marli Jifu Lindeboom

Bronnen:

- HARA , Karlfried Graf von Dürkheim (1974)
- Levenslust en Levenskunst , Frans Veldman (2007) - Zwaartepunt, Kyosan Joshu Sasaki (1907-2014)
- De gouden karper is uit het net, blz 362. Nico Tydeman, Asoka 2012

\*1) Karlfried Graf von Dürkheim was een Duitse zenpionier, die een nonduale samensmelting van de psychotherapie van Jung, de Oosterse wijsheid van het zen-boeddhisme en het mystieke Christendom van Meister Eckhart ontwikkelde.

\*2) citaat van Frans Veldman, grondlegger haptonomie, uit zijn levenswerk: 'Levenslust en Levenskunst', 2007.

\*3) Kyosan Joshu Sasaki, 1907-2014, was een zeer invloedrijke Zen leraar in de Rinzai traditie, die in 1962 naar de USA kwam. Bron en datum 'Over het zwaartepunt' is mij onbekend.

\*4) Nico Sojun Tydeman (1942), spiritueel leider van Zen Centrum Amsterdam.



Kawanabe Kyosai (1831 - 1889) Bodhidharma steekt op riet de rivier over



Sinds een jaar geef ik op de maandagavond les in Kanzeon Zen Centrum Rotterdam aan twee groepen. Een deel van de sangha heb ik daardoor al regelmatig ontmoet, een ander deel nog niet. Het leek me daarom een goed idee om in dit stukje tekst iets te vertellen over de training die ik heb ontvangen in het zen boeddhistisch klooster Zen River. Ik heb er 12 jaar getraind en samengeleefd met 11 andere vaste bewoners en mijn leraar Tenkei Roshi. Door zo met elkaar samen te leven, in een omgeving waar de realiteit van de drie juwelen, Boeddha, Dharma en Sangha voortdurend onder de aandacht wordt gebracht, leerde ik in Zen River hoezeer al mijn bezigheden mogelijkheid geven voor beoefening. In momenten van goeie zin bleek dat een heel inspirerende ervaring. In momenten van tegenzin groeide mijn besef dat er juist dan een kans lag om mezelf beter te leren kennen.

Tijdens zijn leven in Los Angeles had Maezumi Roshi een residentieel trainingscentrum voor ogen waar het hele scala aan dagelijkse bezigheden uit de Japanse trainingstempels in een westerse setting terug te vinden zou zijn. Mijn leraar Tenkei Roshi heeft in Zen River verder vorm gegeven aan deze visie door wat we de vier trainingselementen zijn gaan noemen. Hiermee structureerde hij het dagelijkse programma van Zen River, een programma waarin zorg gedragen wordt voor de gemeenschap, het gebouw, het boeddhistisch onderricht en voor iedereen die voor korte of langere tijd meedoet in de beoefening binnen het centrum.

## Vier trainingselementen

De vier trainingselementen - *meditatie, ritueel, studie en Bodhisattva activiteit* - vullen elkaar aan, overlappen elkaar, versterken elkaar, maar uiteindelijk zijn ze één geheel.

**Meditatie** vormt zonder meer het hart van onze training. We richten onze aandacht naar binnen en maken contact met de wijsheid die we altijd al in ons hadden, onze Boeddhanatuur.



**Ritueel** hangt daar onlosmakelijk mee samen. We reciteren soetra's, buigen, bespelen instrumenten en leiden diverse dagelijkse activiteiten in met korte rituele handelingen. Hiermee oefenen we onszelf in het teweegbrengen en onderhouden van onderlinge harmonie, waarin we steeds weer opnieuw bereidheid tonen ons te verhouden tot de eenheid binnen de groep en met onze omgeving. Zo geven we vorm aan een gevoel van (eigen)waarde en ontwikkelen we dankbaarheid.

Door **studie**, in groepsverband maar ook individueel, leren we het onderricht en de geschriften van de Boeddha en de navolgende boeddhistische meesters beter kennen. In de loop van de jaren ontwikkelde de studie zich voor mij meer en meer tot een zelfonderzoek waarin uitspraken van boeddhistische meesters een referentiepunt werden voor innerlijke ervaringen. De koantraining zoals Maezumi Roshi die naar het westen heeft gebracht staat daarin centraal.

Het vierde trainingselement wordt wel **Bodhisattva activiteit** genoemd. Dit is waar het uiteindelijk om draait. Hoe leef ik mijn leven als Bodhisattva, als een wezen dat daadwerkelijk licht brengt in welke situatie dan ook? Ben ik mij bewust van de situatie waar ik deel van uit maak? Kan ik uitreiken en naar voren stappen als dat nodig is? Of een stap terug maken als de situatie dat van me vraagt? In de tekst Sandokai (Harmonie van Eenheid en Verscheidenheid), die in Rotterdam ook nu en dan wordt geciteerd, staat dat realisatie nog geen verlichting betekent. Verlichting is iets dat blijkt uit ons handelen.

Vanuit deze vier elementen ben ik het afgelopen jaar aan het werk

Achter Helma de Zenriver boot waar ze woont en werkt in Groningen

## DEBUUT

gegaan binnen de Rotterdamse sangha. We bestudeerden als eerste de teksten uit het boek 'Je leven waarderen' van Maezumi Roshi. Ik hoopte dat hij een brug kon zijn waarmee ik de voor mij nog zo onbekende sangha kon bereiken. Hij is immers voor ons allemaal onze spirituele overgrootvader en dat scheidt een band. Ik heb het gevoel dat deze rol glansrijk is vervuld. Verder werkten we o.a. met de Genjokoan (De Weg van het Dagelijks Leven) van Dogen Zenji, waarin zowat iedere strofe er op is gericht de Boeddhakwaliteit van ons dagelijkse bestaan op te laten lichten. Hoe wonderlijk toch dat teksten, koans en soetra's, allemaal van lang vervlogen tijden, geschreven lijken voor de dag van vandaag! Steeds weer opnieuw ervaar ik dat als steun. Het geeft een besef van verbinding met de opvolgingslijn van onze voorouders in de dharma waar we deel van uitmaken. We zijn niet de eersten en enigen die dit beoefenen. Sterker nog: door onze aandacht daarvoor komt (de wijsheid van) oude meesters tot leven en kunnen we er rijkelijk uit putten. En dat helpt ons steeds weer opnieuw om in meditatie om te zien naar waar dit leven van mij uit voortkomt. Dat is niet eenvoudig; het is een voortdurend bereid zijn om tegen de stroom in op zoek te gaan naar de bron en daarmee in contact te blijven. We kunnen dus alle hulp gebruiken die maar beschikbaar is.

### Rituele handelingen

Het afgelopen jaar heb ik gezocht naar welke rol het element 'ritueel' zou kunnen spelen op de maandagavond in de zendo. Rituele handelingen zijn in mijn beleving toch vooral ook een uitdrukking van plezier, schoonheid en harmonie. Door samen te zingen, te buigen, verschillende posities tijdens de service in te nemen en op elkaar af te stemmen, leren we elkaar verstaan op een ander niveau dan alleen via woorden; ons hele lichaam is daarbij betrokken. Het gevolg van vertrouwd raken met ritueel is bovendien, dat we langzamerhand in allerlei andere situaties, thuis en op het werk, 'het rituele' in het dagelijks handelen leren herkennen. Dat helpt voor een beter begrip van onze omgeving. Wat me het afgelopen jaar vaak heeft geraakt, zijn de vele gesprekken in daisan. Het is in mijn

beleving een essentieel onderdeel van de training om de leraar onder ogen te 'durven' komen. In daisan kun je oefenen om aanwezig te zijn in contact, om je te laten verrassen i.p.v. de situatie te bepalen, om je nek uit te steken, om je inzicht te testen en om uit te proberen waar je mening geen stand meer houdt. Zelf heb ik honderden van zulke ontmoetingen gehad met mijn leraar en ik weet hoe spannend dat is. Ik weet ook hoe geweldig het is, hoe ontregelend het kan zijn en hoe onvoorziene vergezichten zich plotsklaps blijken aan te dienen. Het is een mooie mogelijkheid om je te oefenen in wie je werkelijk bent....

Wat mij betreft smaakt de kennismaking van het eerste jaar in Kanzeon Zen Centrum naar meer. Ik ben blij en dankbaar dat ik in de Rotterdamse sangha heb mogen debuten en ik zie uit naar het vervolg!

Helma Jifu Vulink



Utagawa Kuniyoshi (1798 - 1861) - Daruma

# DE ZEE, DE TRAM EN DE OORLOG

HANS JANSSEN / FOTO-ESSAY



Na een uitgesproken kille ochtend is de lucht opgeblauwd als ik een bezoek breng aan het Raversyde complex onder Oostende. Het is een deel van de Atlantik-Wall, een verdedigingslinie langs de kusten van Europa, door de Duitsers aangelegd tussen 1940 en 1945. Het gevaar zou immers van overzee kunnen komen. Dat kwam het ook in 1944 aan de Normandische kust.

De Vlaamse fotograaf Stephan Vanfleteren maakte een indrukwekkend boek over de Atlantik-Wall. In wit, grijs en zwarttonen laat hij de massiviteit van deze verdedigingslinie zien, waarin de grauwe werkelijkheid van de oorlogservaring als het ware bevroren is. Een deel van zijn serie is te zien in een kleine zaal van het museum. In het voorwoord van zijn boek schrijft hij:

*'Een horizon. Vaak was het niet meer dan dat. Zo mocht het ook blijven voor de Duitse soldaat op wacht. Kijkend vanuit een betonnen gleuf zie ik hetzelfde als wat die jonge soldaat destijds zag: een lijn in de verte met daaronder een bewegende watermassa. De wachtende man zal daar niet treurig om zijn geweest. Beter een vredig Atlantisch zeezicht dan een oorlogstafereel op een koude toendra aan het oostfront. De meeste van deze jongens verlangden waarschijnlijk ook maar naar hun heimat.*

*Heimwee in de schaduw van gewapend beton.'*

Met de beelden van Vanfleteren nog op het netvlies, betreed ik de buitenlocatie van wat nu een openluchtmuseum is. Het doorgebroken middaglicht zet het decor in zachte tinten: blauwgroen de zee, hemelsblauw de lucht, groenig de grassen, gelig, het zand. Solide bovenleiding van de trambanen die steeds zichtbaar is of een golvend stukje prikkeldraad accentueren de lichtheid van deze plek: een groot contrast met de beelden van Vanfleteren. We hebben toch vooral een zwart-wit beeld van de oorlog. Maar de hier en nu aanwezige kleuren moeten er in de oorlogsjaren ook geweest zijn op zachte voorjaarsdagen, zoals vandaag. Zoals ook de bedrijvigheid van het tramverkeer dat was, ook al was dat aangepast aan de nieuwe oorlogsdoelen. Het grote gevaar van een invasie vanaf zee, was misschien niet een dagelijks aanwezig besef. Ik stel me zo voor dat soldaten die beschikten over een poëtische blik, op stille momenten dit palet van zachte kleuren hebben waargenomen. Zij zullen de onzinnige idealen vervloekt hebben die deze rustige weelde kwamen verstoren. Ze zullen zich in hun mijmeringen even hebben kunnen wentelen in een beeld van oneindige vrede: een bootje, witte zeilen, een kabbelende zee.

# WAAROM HET ZO BIJZONDER IS OM LEERLING TE ZIJN

Enige tijd geleden viel bij mij de volgende gedachte te binnen - een scheur in een door gewoonte gevormd beeld: hoe bijzonder is het om leerling te zijn. De aanleiding was een vertaling van de laatste regels van de Sandokai, een tekst die dagelijks gezongen wordt in de zentempels en toegeschreven wordt aan de Chinese zenmeester Shitou Kisen (700-790). De vertaling gaat als volgt: 'Leerlingen van het mysterie, nederig dring ik er bij jullie op aan, verspil geen moment, dag noch nacht.' Voor het eerst drong het echt tot mij door:

**Het is mijn levenstaak een leven lang leerling te zijn van een onuitputtelijk mysterie dat in mij woont, mij omvat en elk moment mij doordrenkt.**

Ik draag nu deze woorden van Shitou dagelijks met mij mee tezamen met één van de mooiste zinnen uit de zenliteratuur: 'Hoe bewonderenswaardig, ongrijpbaar en ondenkbaar is deze wereld. Door wat word ik aangeraakt en wat raak ik hier en nu aan?' (Daito Kokushi 1282 - 1337).

Klinkt in de Sandokai een opdracht, een bevel, Daito Kokushi formuleert een vraagstelling. Die vraag is niet alleen behulpzaam voor een geconcentreerd zitten in zazen, maar ook bij het lopen, stilstaan, kijken, horen, proeven, tasten, lezen, denken. Die vraag en het onderzoek dat daaruit voortvloeit is de essentie van zen en wat mij betreft de kern van elke religie. De verzameling leerstellingen, teksten, formele oefeningen staan ten dienste van die vraagstelling. Zij vormen geen eindpunt. Zij dienen om mijn nieuwsgierigheid te wekken en het onderzoek voort te zetten. Elk -isme - ook het Boeddhistische - is geen definitief antwoord. Elk moment wordt ik aangeraakt en raak ik iets aan. Wat doet het mij als de zon mij verwarmt of als de regen mijn haren nat maakt? Wat doet het mij als ik aardappelen schil, twee ogen mij aankijken, een bladzijde uit een boek lees, een stem hoor, een foto bekijk uit een oorlogsgebied waar een dode op straat ligt en kinderen spelen te midden van de puinhopen, een geliefde leerling overlijdt, naar Bach, Malher, Bruckner luister, op het strand loop en naar de eindeloze zee staar, overmand wordt door

droefheid over mijn verleden, overweldigd wordt door de liefde voor een vrouw, een vriendschap, of teleurgesteld word door scheiding, bedrog, misverstand, aangetast wordt door ouderdom en een rusteloos wachten op de dood?

Als er al een antwoord komt, dan slechts voorlopig. Want onmiddellijk dringt zich een nieuw moment op, waarop een nieuw geraakt worden geschiedt. En altijd als voor de eerste keer. Herinneringen vormen een beletsel voor een duurzaam huwelijk met dit eeuwige nu-moment. Want hoe bijzonder en uiteindelijk bevredigend het leerlingschap ook is, het is een moeilijke, lastige positie. Het vereist een staat van ontvankelijkheid, passiviteit, waar de eigen wil, de eigenzinnigheid, de eigengerechtigheid moet plaats maken voor een openheid en een waarheidsliefde die dit geraakt worden op generlei wijze verkleint, vermindert of hindert. Het vraagt om een opschorting van het ik-mij-mijn complex - waarlijk een



Bodhidharma en zijn leerling Hui'ko. Koreaanse schildering in het Shaolin klooster China.



groot offer. De leerling dient voortdurend terug te keren tot het bodemloze standpunt van het niet-weten, om in die extase van een duistere nacht, dit onvoorwaardelijke uitstaan naar de werkelijkheid, geraakt, gegrepen, soms overweldigd, overspoeld, weggevaagd te worden.

### Leraar als levende expressie

Mijn leraar is voor mij de levende expressie van het grote mysterie. Ik heb altijd de intentie gehad zijn leven en leer op te zuigen en tot mij te nemen. Terugkijkend moet ik met schaamte bekennen dat ik geen goede leerling ben geweest. Tussen haakjes, ik ben nog steeds zijn leerling en zal dat ook na zijn dood zijn. Maar hoe groot mijn bereidheid ook was naar mijn leraar te luisteren en hem te volgen, al te vaak was er een kritisch stemmetje dat riep: 'pas op!' Of: 'daar ben ik het niet mee eens!' Of: 'Dat zie ik zelf beter!' Om de noodzakelijke houding van de leerling te beschrijven, gebruikte Genpo Roshi dikwijls dit beeld: de leerling moet een holle buis worden, zonder bodem, opdat de Dharma, dit Mysterie, er telkens ongehinderd ingestort kan worden, er vrijelijk door heen stroomt en weer weg kan vloeien, zodat de Dharma altijd in die bodemloze pijp ververst, nieuw en volledig aanwezig is. Een fraai beeld. Maar ik wilde al te graag op de top van die buis een filter aanbrengen, opdat mij bespaard zou blijven wat mij niet welgevallig was, mij niet goed uitkwam of tegen mijn gevoel of wil inging. Ook wilde ik een zeef als bodem opdat behouden zou blijven wat ik als aangenaam en waardevol ervaren had. Ik wilde eigenlijk op sommige momenten toch mijn eigen leraar zijn en zelf bepalen wat nuttig of schadelijk, belangrijk of onbelangrijk is. Ik zou de gehele zentraining over moeten doen. Maar ik weet: dit is mijn werk voor elke dag. Want elke dag is een dag van training, beoefening, onderzoek, en telkens als voor de eerste keer.

### Holle, bodemloze buis.

Langzaam, zeer langzaam ben ik het leerlingchap gaan waarderen als holle, bodemloze buis. In die lege huls wordt het ik-mij-mijn complex door

de kracht van de Dharma telkens weggespoeld en vervangen door het wonderbaarlijke Mysterie van geboorte en dood. Die Dharma kan slechts ontvangen worden dankzij een onvoorwaardelijke ontvankelijkheid van een leerling. Als er onderricht mogelijk is, dan kan dit slechts op basis van leerlingchap. Ziehier de Alfa en Omega van de Weg. De leerling staat aan het begin van de Weg en de leerling staat aan het einde van de Weg. Hoger kan niemand op de spirituele ladder stijgen. Ik heb niet alleen een leraar nodig gehad. Klaarblijkelijk heb ik leraar moeten worden om te zien hoe bijzonder het is om leerling te zijn.

Nico Sojun Tydeman



Shi Ki (10de eeuw, China) - Hui'ko, leerling van Bodhidharma op zoek naar zijn geest.

# IS ER ÉÉN DHARMA? OF: IS ER EENHEID IN DE DHARMA?

Op 11 november 2017 werd het 50-jarig jubileum van de stichting Vrienden van het boeddhisme gevierd. Het thema van deze speciale dag was 'Is er één Dharma? Of: is er eenheid in de Dharma?'. Een vraag die ik persoonlijk erg boeiend vind. Daarom besloot ik deze zaterdag vroeg op pad te gaan naar Driebergen en dat leverde niet alleen een aantal mooie lezingen op, maar ook een workshop Hart-sutra zingen en een heerlijke lunch. Omdat ik het thema erg bijzonder vind, wil ik graag het een en ander met jullie delen over wat ik die dag heb gehoord.

'Wat is zen' of 'Waarom kwam Bodhidharma uit het Westen' zijn waarschijnlijk bekende vragen voor allen. In de koancollecties worden deze vragen vaak in de ontmoeting tussen leraar en leerling uitgewisseld. Ik vind het zelf ook erg leuk om na te denken over wat zenboeddhisme nu eigenlijk is, en wat we er mee hopen te bereiken. Bij het werken met een koan is nadenken over dit soort vragen weliswaar niet helemaal de bedoeling, maar ik kan het meestal toch niet laten. Zolang je maar niet denkt dat je het antwoord ook echt weet, is dat volgens mij ook helemaal niet zo erg. Dus blijf ik mezelf regelmatig vragen stellen zoals: wat is de echte kern van het boeddhisme? Waar draait het nu echt om? En is dat bij zenboeddhisme hetzelfde als bij andere vormen van boeddhisme? Persoonlijk kan ik het begrip zen namelijk niet goed losmaken van het begrip boeddhisme. De themavraag van 11 november sluit hier goed op aan. Is er één dharma die voor alle vormen van boeddhisme hetzelfde is? Is er echt een ware beschrijving van het boeddhisme waar niemand om heen kan? Maar waarheid is een lastig begrip in het Oosten. Is niet alles een illusie? Dat wil zeggen, verschijnen alle dingen niet als een tijdelijk perspectief binnen de altijd bewegende werkelijkheid? In het Mahayana boeddhisme geldt dat dus ook voor het boeddhisme zelf. Welke ware verschijning kan de tand des tijds dan weerstaan? Kunnen we dan hoogstens stellen dat er iets is dat in alle verschillende vormen die de Dharma heeft aangenomen toch hetzelfde is gebleven? Dat er een eenheid in de Dharma zit.

Sinds vorig jaar is onze sangha aangesloten bij de Boeddhistische Unie

Nederland (BUN), een vriendschapsvereniging waarin 45 boeddhistische groepen regelmatig samenkomen. Twee keer per jaar ontmoeten we elkaar in een vergadering, die ook altijd een ontmoeting is. Er wordt tijd gemaakt om te mediteren en om ervaringen met elkaar uit te wisselen. Je leert elkaar zo een beetje kennen. Daarnaast worden we ook altijd ontvangen door een sangha die de vergaderruimte en vaak ook lunch ter beschikking stelt. Je ontmoet dus niet alleen andere mensen en hun ideeën, maar je leert ook andere sangha's en hun gebruiken kennen. Tijdens deze ontmoeting valt heel goed te ervaren dat er veel verschillende ideeën heersen over wat het boeddhisme is en wat dat betekent voor je leven. De culturele achtergrond, de gebruiken, de opvattingen over de dharma, de gedragsregels en de rituelen verschillen behoorlijk. Binnen het kader van al deze verschillen is het niet eenvoudig om overeind te houden dat er één Dharma is die voor alle boeddhisten hetzelfde is. Maar zit er misschien wel eenheid in de Dharma?

De verschillen tussen boeddhisten en sangha's onderling vallen dus nogal in het oog. Toch is er veel begrip en respect voor elkaar. Matthijs Schouten is voorzitter van de DAR, een adviesraad van de BUN die bestaat uit ervaren boeddhistische leraren. Hij verzorgde één van de lezingen en vertelde een treffend verhaal. De DAR is onder andere verantwoordelijk voor een aantal teksten op de website van de BUN over het boeddhisme. Bij het schrijven van deze teksten kunnen de leden van de DAR het blijkbaar goed met elkaar vinden en zijn ze vaak eensgezind in de richting die genomen moet worden. Maar bij het schrijven van de uiteindelijke tekst blijkt het meestal niet zo makkelijk om tot overeenstemming te komen. Dat vraagt heel veel werk. Talloze versies moeten herschreven worden voordat ze er uit zijn. En als je die teksten op de website van de BUN leest, dan wordt je daar ook al snel in bevestigd. De beschrijving van het boeddhisme vindt alleen langs grote lijnen plaats en blijft soms steken in algemeenheden. De teksten zelf zijn erg goed, maar het vinden van de juiste woorden waar iedereen zich in kan vinden is blijkbaar lastig. De verschillende tradities hebben hun eigen begrippenkader ontwikkeld en deze is soms lastig uitwisselbaar.



Is het dan helemaal onmogelijk om tot de kern van de zaak te komen? Het zenboeddhisme heeft juist een traditie die zich beroept op, of misschien eerder oproept tot, het direct komen tot de kern van de zaak. Maar diezelfde traditie heeft ook een groot wantrouwen tegenover het gebruik van teksten daarbij. Als je begrippen of woorden op de verkeerde manier gebruikt dan schep je alleen maar afstand tot datgene wat je probeert te doorgronden, of dat nu het leven zelf of in dit geval het boeddhisme is. De kern van de boeddhistische beoefening wordt al eeuwen van hart tot hart overgedragen zonder dat woorden nodig zijn. Je zou kunnen zeggen dat de non-duale eenheidservaring in het hart van onze praktijk ligt verankerd. Woorden schieten daarbij tekort en kunnen zelfs een hindernis vormen. Begrippen veronderstellen een zekere distantie die het mogelijk maken om iets te beschrijven. Maar hoe kun je een ervaring beschrijven waarin distantie ver te zoeken is? Hoe kun je een ervaring beschrijven waarin grenzen vervagen en onderscheid makende begrippen hun zeggingskracht verliezen? Dit zou je de kern(ervaring) van het zenboeddhisme kunnen noemen. Maar lang niet alle boeddhistische tradities richten zich op de non-duale ervaring. Dat zou je vanuit onze traditie gezien natuurlijk een gemis kunnen vinden. Maar er zijn blijkbaar ook andere methoden waarmee je kunt leren om bevrijding een deel van je leven te laten worden. Uit respect voor andere tradities kunnen we de non-duale ervaring daarom niet zomaar tot de kern van de dharma bestempelen.

### Eén Dharma

Eén Dharma voor alle boeddhisten is lastig te formuleren door de verschillen tussen stromingen en culturen waar het boeddhisme wordt beoefent. Maar is er dan wel eenheid in de Dharma te vinden? De verschillende sprekers probeerde deze eenheid in de Dharma onder woorden te brengen. Is het mogelijk om tot een gedeelde visie voor alle boeddhisten te komen. Matthijs Schouten vertelde tijdens zijn lezing hoe hij jaren geleden begon op het boeddhistische pad. Hij bezocht regelmatig zijn lerares maar hij kreeg altijd hetzelfde antwoord. Het maakte niet uit met welke ervaring hij bij haar kwam, of het nu positieve of negatieve ervaringen waren, ze zei altijd 'Never mind it will pass'. En als



## IS ER ÉÉN DHARMA? OF: IS ER EENHEID IN DE DHARMA?

hij om uitleg van zijn ervaringen vroeg, dan weigerde ze dat consequent. Iedere uitleg is nu een hindernis en later niet meer nodig. Toch kun je voor het zien van de eenheid in de Dharma volgens Matthijs Schouten ook gewoon naar de traditionele beschrijving van deze Dharma kijken. Alle dingen zijn geconditioneerd. Omdat ze worden ervaren vanuit onze egocentrische conditionering. Niets bestaat helemaal op zichzelf en los van al het andere. Omdat wij altijd een bepaalde samenhang of rangorde aanbrengen in de dingen die we ervaren. Maar die samenhang hebben de dingen op zichzelf misschien helemaal niet. En de dingen veranderen ook nog eens voortdurend. Dit levert veel pijnlijke ervaringen op. Gelukkig is bevrijding mogelijk. En de mogelijkheid van bevrijding is volgens Matthijs Schouten geen theoretische aanname. Deze mogelijkheid tot bevrijding is iets dat de ervaring onszelf kan leren.

### Doel voor alle Boeddhisten.

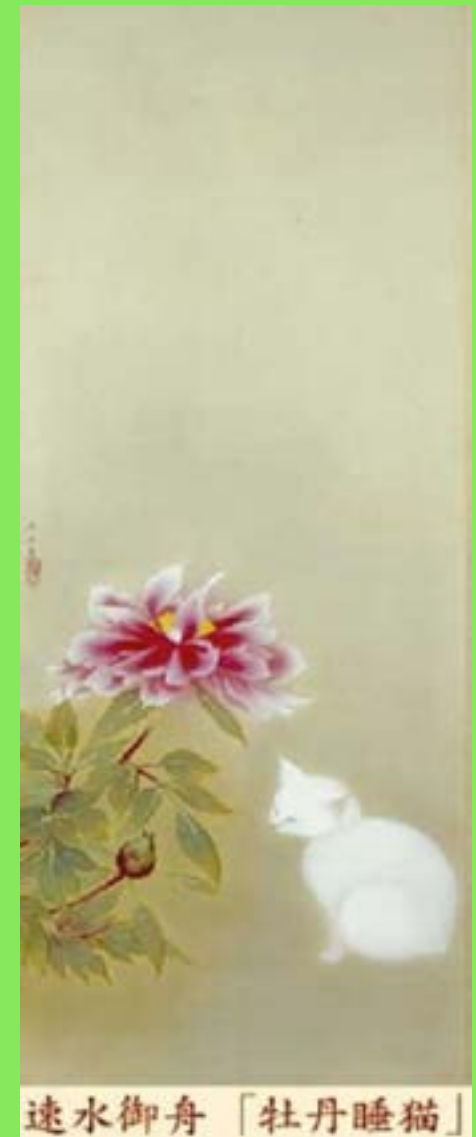
Han de Wit sprak over een ego-loze beleveniswereld als doel voor alle boeddhisten. Boeddhisten hebben volgens hem niet heel veel op met de waarheid. Ze zien de Dharma niet als een serie ware uitspraken over de wereld. Het draait in het boeddhisme vooral om de wereld zoals wij die ervaren, onze beleveniswereld zoals hij dat noemt. De wereld kunnen we misschien niet zomaar veranderen. We kunnen haar en onszelf misschien ook niet eens echt leren kennen. Maar gaat het uiteindelijk wel om kennis en gaat het wel om mezelf of de dingen? Gaat het niet meer om een waarachtige belevingswereld? Dat kun je volgens Han de Wit bij alle boeddhisten terugvinden. Gaat het niet telkens weer om een streven naar een open en toegewijd leven vrij van overdreven egocentrische preoccupatie? Dat vormt de kernervaring van het boeddhisme. En dat is het punt waar volgens Han de Wit alle Dharma's samenkomen. Er is misschien niet één enkele Dharma te vinden. Er is wel een eenheidspunt waar ze allemaal samenkomen. Daarom proberen alle boeddhisten het goede te doen, het kwade te vermijden en de geest te bevrijden van het egocentrisme. Mogen wij allemaal leven in vrijheid en vrede.

Joost Dansende Dharma Beving

<http://www.vriendenvanboeddhisme.nl/2018/lezing.html>

Woudpioenrozen  
juist nu op het  
hoogtepunt  
van hun volle bloei;  
te mooi om af te plukken  
—  
te mooi om niet te pluk-  
ken.

Ryokan



Raklee Ho (1945)

# ZAZEN EN HET ONTSPANNEN

ZaZen is "zittende meditatie". De directe ervaring van zitten heeft een schoonheid die inspireert. Tijdens de introductie cursus heb ik de intentie, de liefde voor het zitten bij te brengen.

## De beoefening van Zazen heeft vier aspecten:

- Intentie
- Vorm
- Aanwezigheid
- Ontspanning



Seisetsu (1877 - 1945) Zittende Bodhidharma

Je hebt de intentie om te gaan zitten, en dan laat je het los. Intentie is in deze context nadrukkelijk iets anders dan wil. Bij wil pak je iets stevig vast, je wil iets realiseren. Intentie is veel subtieler en ruimtelijker.

De vorm is Zazen: een stevige basis op de grond, de rug recht overeind, de schouders ontspannen. Je focust op je ademhaling, je lichaam, een koan.

Deze focus kan de toegangspoort zijn tot gewaarzijn. Aanwezigheid kun je niet afdwingen, het kan je wel toevallen.

Aanwezigheid heeft iets masculiens, ontspanning iets feminiens. Mijn pleidooi is meer aandacht voor het vrouwelijke in zen. Kan je volledig ontspannen in de vorm van Zazen, bij alles wat zich voordoet?

Om het praktisch te maken: identificeer de contracties in je lichaam, leer te ontspannen in deze contracties, verdiep je vertrouwen en laat de contractie gaan.

Het is een proces van liefdevol aanwezig zijn. Als de emoties door je heen razen: liefdevol aanwezig zijn. Als de geluiden oorverdovend zijn: liefdevol aanwezig zijn.

Ontspannen in direct contact zijn met de zóheid van je binnen- en buitennatuur, je ware ware natuur.

Paul Ryozen van Mechelen

Bron: geïnspireerd op de lessen van John P. Milton, American environmentalist and Qi Gong teacher : 'Sky above, earth below'.

# ZIJN

ZIJN

ELK WOORD IS ER EEN TE VEEL  
EN TOCH STAAN HIER WEL ZESTIG WOORDEN  
DE PARADOX VAN HET ZIJN

ER HOEFT NIETS GEDAAN TE WORDEN

BEOEFENING IS VERLICHTING (DOGEN)  
ALLES IS VERLICHTING  
ALLES IS BEOEFENING

ZONDER TE OEFENEN, WANT OEFENEN IS AL TE VEEL  
EN TOCH OEFENEN WE

GATE, GATE, PARA GATE, PARASAM GATE, BODHI SVAHA

Eva Vanzelfsprekende Verlichting Boomsluiters

Katsushika Hosai (1760-1849) Mount Fuji



# IS ER EEN ZEN BINNEN EN EEN ZEN BUITEN DE ZENDO?

## ZEN EN EEN DAGELIJKSE BEOEFENING.

“Denk niet-denken”. \* 1)

Een van de valstrikken die in de zentraining worden gebruikt is om aan het begin van de meditatie te zeggen dat je niet moet denken, maar de geest vrij moet laten, zonder enige beperking.

Het is onvermijdelijk om dan in ieder geval een tijdje bezig te zijn met de vraag “Wat is denken?”.

“Hoe stop ik het denken?”; “Je kunt niet zonder denken!”, en dergelijke reacties.

Juist om dit effect is het een goede start van de meditatie.

De werking van de geest laat zich onmiddellijk zien.

We schieten uit ons Hara, ons dragende midden en stijgen tot grote hoogte in onze bovenkamer.

Wat is zen-meditatie en wat willen we ermee bereiken?

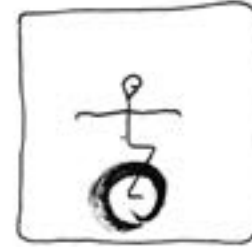
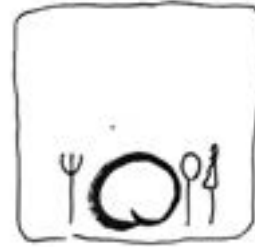
Hebben we een opdracht nodig of kunnen we gewoon gaan zitten en afwachten en vertrouwen op dat wat er gaat gebeuren?

In de zendo onderzoeken we deze vragen en proberen verschillende methoden uit.

De training hoeft zich echter niet te beperken tot in de zendo.

### Een dagelijkse beoefening.

Al een paar jaar ben ik op zoek naar zen-oefeningen buiten de zendo in het dagelijks leven. Het werken met en zonder opdracht is de basis van deze thuisoefeningen. De dagelijkse meditatie is en blijft de kern van het onderzoek naar de werking van de geest. Alle activiteiten stil leggen om de innerlijke roerselen helder gewaar te worden. Even geen nieuwe indrukken meer. Dit kun je doen door om een bepaalde tijd even vijf minuten op de plaats rust te nemen. Of door een aantal keren per dag



echt ergens te gaan zitten in zazen.

Twee maal per jaar, eind juni en december, maak ik een oefening met verschillende aspecten uit de boeddhistische leer om een week lang buiten de zendo de zentraining voort te zetten. \*2)

De opzet van de week is eerst je dragende midden te vinden en de ademhaling te verkennen.

Het dragende midden, je Hara, zit iets onder de navel.

Met de uitademing laat je je gewaarzijn zakken naar dit punt.

Je hoofd, het denken, krijgt rust, mag even in de dugout plaatsnemen. (meer over je Hara in het artikel van Marli Lindeboom, elders in dit nummer).

Met de ademhaling onderzoeken we ons hele lichaam.

Zoals in de mindfulness training signaleren we met iedere inademing de conditie van een deel van ons lichaam/geest. Het is alleen nodig te weten te komen hoe we er voorstaan. Er hoeft niets veranderd te worden. Het is een bewustwording van ons hele fysieke aanwezigheid.

Als we uitademen laten we alle gerichtheid weer los.

Als we bewust zijn van het dragende midden en de ademhaling tijdens de meditaties, kunnen we de volgende dagen een aspect nemen en dit verder onderzoeken. In feite komen alle activiteiten die we doen hiervoor in aanmerking.

Thuis, op het werk, onderweg, zen kent geen dit wel en dat niet, geen

begin en eind, geen onderscheid in belangrijkheid, en zeker geen voor en afkeur in het geven van aandacht.

Zen negeert deze aspecten ook niet!

Alles wat zich aan ons voordoet is direct punt van aandacht.

## IS ER EEN ZEN BINNEN EN EEN ZEN BUITEN DE ZENDO?



Om de training te structureren wordt er steeds een bepaalde reeks aspecten genomen. Deze worden onderzocht op basis van het 'denk niet-denken'. De aspecten zijn bijvoorbeeld het achtvoudig pad of de zes paramita's.

Kunnen we tijdens onze dagelijkse handelingen de waarde van het gekozen aspect gewaar worden?

Kunnen we voorkomen dat we een vooringenomen idee gaan uitvoeren in plaats van een open gewaar zijn. Het gebruiken van een omschreven aspect kan dit namelijk veroorzaken. Vandaar de herinnering aan het 'denk niet-denken'.

We sluiten de week af met een dag zonder enige opdracht, thema, aspect of ander houvast. Het is een dag om met open vizier ieder moment en iedere gebeurtenis tegemoet te treden.

Een dag waarin de zen training geen enkel houvast heeft.

Geen dragend midden, geen bewuste ademhaling, geen aspecten om de aandacht op te richten. Met recht een open einde. Terug met beide benen op de grond.

Met als afsluitende recitatie:

**"Hoe eindeloos de Boeddhaweg ook is,  
Ik zal hem ten einde gaan".**

Leo Ahimsa Huijg

\*1) Dogen: "Zit stevig in samadhi en denk niet-denken. Hoe denk je niet-denken?"

Niet-denken. Dit is de kunst van zazen". Moon in a dewdrop. Blz. 30.

Toen Grootmeester Hongdao van Yaoshan gezeten was, vroeg een monnik: "Waar lijkt denken op in standvastige kalmte (samadhi)?" de Meester zei: "Denk niet-denken". De monnik zei, "Hoe denk je zonder te denken?" de Meester zei, "Niet-denken".

\*2) Thuis-sesshins, de zen-oefeningen buiten de zendo, zijn te vinden op [www.ahimsa-zen.nl](http://www.ahimsa-zen.nl)



Illustraties Leo Huijg

# DE ZO-HEID VAN HET BESTAAN



## Tatatha en Tathagata

Het woord *Tathata* uit het sanskriet wordt veelal vertaald als *zodanigheid* of *zoheid* (Engels: suchness of thusness) \*1). Het is een centraal concept in het Mahayana Boeddhisme en heeft een significante betekenis in het Boeddhisme. *Zo-heid* 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 *zo-heid* kan wel tot verwarring leiden. *Zo-heid* op zich kan namelijk niet toegelicht worden omdat het zo gewoon is; en het gewone kan niet toegelicht worden omdat het overeenkomt met *zo-heid*. Ze zijn hetzelfde maar toch ook weer niet.

In het woord *Tathagata* herkennen we de wortel *tathata*. Het is één van de vele eretitels van de Boeddha, de meest eerbiedwaardige titel die de Boeddha zichzelf heeft gegeven. De Tathagata is degene die zo komt of zo gaat. De 'aldus-gekome' of 'aldus-geperfectioneerde'. Dat is de letterlijke betekenis van Tathagata. Een 'Tathagata' 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 Sutra staat: "'Tathagata" is een ander woord voor Ware Werkelijkheid.' \*2) Iemand die *zo-heid* realiseert en belichaamt is een Tathagata, 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, zo iets 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. Zo te zijn! 'Wees zo! Er is alleen maar DIT.'

## ZO-HEID

Van alle begrippen die het Taoïsme en Zen delen, is het begrip '*zo-heid*' wellicht het meest moeilijk te omschrijven. Het is simpelweg wat nu is - directe ervaring zonder het complicerende karakter van vragen, overwegingen, concepten, of gedachten. Het ervaren van deze *zo-heid* verwijst direct naar de meest unieke eigenheid van alle dingen. Het wordt bereikt door het afleren en vergeten van alle constructen van ons denken afkomstig vanuit een eeuwen durend opgelegd acculturatie-proces. Het afstand doen van de producten van onze fantasie en opgebouwde gedachtenpatronen en -spinsels is de opdracht. De Lao Tse geeft vele instructies om dit te kunnen bereiken. Eén voorbeeld volstaat:

*In het proces van leren wordt iedere dag wel iets verworven,  
In de Tao wordt iedere dag wel iets afgeleerd* \*3)

In het boek *Zen and Zen Classics* van Frederick Franck \*4) wordt dezelfde notie als volgt uitgedrukt:

*'Wat is Zen?  
Zen is het de-symboliseren van de wereld en alle dingen in het.'*

Dit de-symboliseren is een essentiële stap in het realiseren van *zo-heid*. Bewustzijn wordt vrij van het symbolisch denken, zodat directe ervaring gewaar wordt. *Zo-heid* verschijnt wanneer onze dagelijkse waarnemingen worden bevrijd van conceptuele constructen opdat de wereld en alle daarbij behorende dingen zonder ideologisch, filosofisch of intellectueel gedoe kunnen worden ervaren. *Zo-heid* verwijst naar zichzelf. Het is het resultaat van directe ervaring zonder enige tussenkomst van symbolen, metaforen, oordelen, vooroordelen of systemen.

## DE ZO-HEID VAN HET BESTAAN



Nantembo (1839 - 1925) Daruma

Het is de reden dat *zo-heid* niet kan worden verklaard door het metaforische (figuurlijke) karakter van taal. Het is voor het systeem 'taal' steevast onmogelijk het woord *zo-heid* te duiden, omdat woorden de directe ervaring transformeren in de vorm van het systeem (taal) dat het probeert te omschrijven of uit te drukken in woorden. *Zo-heid* heeft geen analoge, symbolische, representerende of abstract equivalent dat haar betekenis goed weer geeft. Het dilemma dat taal heeft met *zo-heid* is hetzelfde als het subject-object onderscheid dat zo treffend wordt geïllustreerd door Alan Watts in *The Way of Zen*.

*Als we naar dingen zoeken dan is daar alleen de geest, en als we naar de geest zoeken dan zijn daar niets anders dan dingen.* \*5)

Kijk naar de geest om de geest te vinden; kijk naar de dingen om de dingen te vinden; kijk naar de woorden om woorden te vinden. We kunnen echter verstrikt raken in een woordenbrij, omdat woorden alleen maar dingen of concrete voorwerpen toelichten of uitleggen die juist geen woorden zijn. Het zijn woorden op zichzelf die niet verward mogen worden met iets anders, zoals *deze kaars, dit kopje* of *dat kunstwerk*.

Het best mogelijke dat taal kan doen is de *zo-heid* duiden dan wel aanwijzen. Te vergelijken met het wijzen in een bepaalde richting voor het aangeven van een bestemming. Kijk waar de woorden naar verwijzen. *Zo-heid* is aanwezig in de leegte gevuld met bewustzijn - niet magisch, niet metafysisch, niet eens transcendent. *Zo-heid* is diepzinnig gewoon. Daarom is het zo ongrijpbaar. R.H. Blyth drukt het als volgt uit:

*... met of zonder Satori, de wereld is onveranderd.* \*6)

Of in de woorden van Suzuki Roshi, een welbekende Zen meester en auteur van het wereldberoemde boek 'Zen Mind, Beginners Mind', als hij zegt:

*... het is een ketterse zienswijze om iets anders te verwachten dan deze wereld.* \*7)



Dus *zo-heid* heeft iets te maken met acceptatie, met een onvoorwaardelijke ontvankelijkheid voor de wereld, zoals die is. Het wordt niet gekleurd door woorden, concepten of zelfinteresse. Het is een realiteit die direct wordt ervaren met een zorgeloze geest, met een totaal neutrale houding, met een absolute onverschilligheid dat volledig present is in de volheid van dit moment.

We kunnen er aan toevoegen dat *zo-heid* alleen *zo-heid* is als het volledig samenvalt met de ervaring en in het geheel niet bewust is van zichzelf; er wordt geen scheiding ervaren tussen subject en object. Er is geen zelf dat centraal staat en het treedt niet op als een aparte Ik (of persoon) dat ervaart. Het gebeurt spontaan en kan niet geforceerd worden. Het is niet opzettelijk of doelbewust handelen omdat het juist niets te maken heeft met het doen, kennen of wensen van iets. *Zo-heid* komt op als er bewustzijn wordt ervaren in de openheid van leegte. In het Taoïsme en Zen Boeddhisme heeft het begrip *zo-heid* een grote verwantschap met het werkwoord (ont)ledigen. Het afstand doen van een bepaalde gewoonte, houding, mening, oordeel, rol en alle andere geconditioneerde patronen van denken en voelen die de 'gewone' ervaring vormen. Het betekent heel direct dat er geen vragen, antwoorden, verklaringen, rechtvaardigingen en rationalisaties zijn of het nastreven van enig winstbejag of nut voor wat dan ook. Het betekent ook niet moraliseren, niet verpersoonlijken of juist datgene benadrukken waarvan men denkt dat het goed, slecht, minder goed of heel erg goed is. Kortom, geen enkele manier of wijze waarop de ervaring beïnvloed wordt door doelen, vooringenomenheid of aangeleerde manieren. \*8)

Helderheid van inzicht wordt ervaren als de waarneming niet beperkt of gereguleerd wordt door het controlerende en beperkende karakter

van normen en waarden vanuit een bepaalde cultuur. *Zo-heid* is bewustzijn zonder sancties, zonder interpretatie en zonder enig voorbehoud en vooringenomenheid. Het is puur bewustzijn dat wordt ervaren in de vrijheid van absolute leegte.

*Zo-heid* is totale aanwezigheid in het zelfloze moment. En tijd zonder zelf is tijdloos. Zelfloosheid wordt zonder tijd ervaren. En de ervaring van tijdloosheid kunnen we ook omschrijven als de sereniteit, kalmte en het volledig ervaren van leegte, zoals we dat binnen het Taoïsme en Zen Boeddhisme kennen. Alles is zoals het is. Het zelf is één en al bewustzijn. Er is een voortdurende frisheid van waarneming. Een tijdloos bestaan dat wordt vergeleken met ervaringen uit onze kindertijd. De Lao Tzu refereert verschillende keren aan deze staat.

Wordt weer als een klein kind.  
Degenen die de Tao volgen, worden als pasgeborenen.

En ook in onze Christelijke traditie en het Evangelie worden we aangespoord om weer als kinderen te worden. 'Als gij niet wordt als de kinderen, zult gij het rijk der hemelen niet binnengaan.' In die zin denken we wel eens onterecht dat sommige Zen-verhalen oppervlakkige vertellingen zijn die over een voorbijgaande kindertijd gaan. Niets is minder waar. Dit type vergelijkingen gaat niet over een terugkeer naar onze vroegste jeugd maar over het ontrafelen en demystificeren van onze volwassenheid en de gedachten die we daarover hebben. De verwijzing naar de kindertijd is als een metafoor bedoeld. Maar kan tegelijkertijd ook zeer realistisch zijn als we denken aan de verlichtingservaring van de Boeddha. Gezeten onder de bodhi-boom dacht hij plots aan een jeugdervaring die hem op



Nobutata (1565 - 1614) Mediterende Daruma



## DE ZO-HEID VAN HET BESTAAN

een spoor zette van een type contemplatie dat hem wellicht het uiteindelijke inzicht en een weg naar bevrijding kon bieden. Was het niet zo dat hij gedurende deze jeugdervaring een transcendente verbondenheid voelde en blij en

gelukkig was? Zo-heid verwijst naar een bepaalde frisheid, onschuld en een directe presentie van zichzelf dat verstoken is van enige waarde van leren. De verwijzing naar de kindertijd staat voor de simpele heldere ervaring, ontdaan van enige waarde, nut, zouden, moeten of 'wat als ...'.

De essentiële kern van *zo-heid* is een houding van sereniteit, onpartijdigheid, innerlijke vrede en helderheid. Het gaat dwars door alle tegenstellingen heen van goed en kwaad, schuld en onschuld, recht en onrecht. Er is bij *zo-heid* geen ruimte voor het conflict. De onpartijdigheid van *zo-heid* is zo open en vertrouwelijk als een kind maar kan zijn. De vereiste voor deze onpartijdige houding is vertrouwen, een onschuld waarbinnen het ontledigen mogelijk wordt en wordt gevuld door datgene wat zou kunnen gebeuren. Niet gepersonifieerd bewustzijn is ook niet belastend of begrensd. Dan is er alleen maar *zo-heid*. De ervaring is helder, onmiskenbaar en onbetwistbaar. Het kan vertrouwd worden omdat er simpel gezegd niets anders te vertrouwen is. Deze ervaring is de ondefinieerbare grond voor al het zijn.

Willem Mumonkan de Vos

- \*1) Wood, E. (1984). *Zen Dictionary*. New York: Penquin books.
- \*2) Janssen, R. (2016). *Het Diamant-Sutra*. Milinda Uitgevers.
- \*3) Tao The King
- \*4) Franck, F. (1978). *Zen and Zen Classics*. New York: Vintage Books.
- \*5) Watts, A.W. (1976) *Zen-Boeddhisme. Oorsprong en historische achtergrond, grondbeginselen en beoefening*. Den Haag: Uitgeverij Bert Bakker.
- \*6) Sohl, R., & Carr, A. (eds.) (1976). *Games Zen Masters Play: Writings of R.H. Blyth*. New York: Mentor Books.
- \*7) Suzuki, S. (1991). *Zen-begin. Eindeloos met zen beginnen*. Deventer: Ankh-Hermes.
- \*8) Grigg, R. (1994). *The Tao of Zen*. Boston: Charles E. Tuttle Company.



Yuzen (1854 - 1930) Daruma



Gako (1737 -1805) Daruma

# “HET LEVEN IS ALS EEN TREIN LANGS VERSCHILLENDE STATIONS”

## *Interview met Herman Geul, ZEN-beoefenaar en voorzitter van Kanzeon Rotterdam*

### Herman

Het leven is als een trein die verschillende stations passeert. Zo beschouwt Herman het leven. Blijven hangen op een station heeft geen zin, de trein rijdt door. Vastklampen aan de vorige halte heeft geen zin. Het is karma. Niets is blijvend.

Hij is inmiddels gepensioneerd - zijn laatste station - na nog een 'extra' jaar te hebben gewerkt. Hij was verantwoordelijk voor de inkoop bij een groot bouwbedrijf, een baan die veel spanning en stress met zich bracht. Vooral de crisisjaren waren zwaar. Er moest nog harder worden gewerkt om projectkosten laag te houden, zelfs om laag te brengen.

De bouwwereld is een harde, viriele wereld. Niemand wist dat hij aan Zen was gaan doen. Het is geen plek om zwakte te tonen of lang bij gevoels stil te staan. Iedere dag een nieuw probleem dat om een oplossing vraagt. Het werk moet gedaan worden, de neuzen dezelfde kant op. Leiderschap en niet te veel 'gedoe', dat was er al genoeg. Vooral door gaan en niet te veel nadenken, daarvoor was geen tijd of ruimte. Wat hij voelde stond op de achtergrond. Overleven, daar draaide het om.

### Zen

Zijn echtgenote Anneke hield zich ondertussen al ruim 15 jaar bezig met Reiki, was Reiki-meester, maar zocht iets anders. Anneke kwam bij Kanzeon terecht, in de kerk en hij bracht haar naar haar Zen-meditaties. Daar wachtte hij dan in zijn auto op haar tot de meditatie ten einde was. Terug naar Schiedam rijden had geen zin. Zo bracht hij ettelijke uren in zijn auto door. Zinloze uren, vond hij na verloop van tijd. Toen is hij 'maar' gaan meedoen, dat leek hem zinvoller dan wachten in de auto.

Doel: aantonen dat Zen niets is. Hij had er niets mee!

### Sesshin

Herman herinnert zich zijn eerste sesshin in Vught goed. Hij was gewend hard voor zichzelf te zijn (en waarschijnlijk ook voor zijn omgeving) en hij voelde zich lekker als hij veel te doen had. Zijn idee van vakantie: 17 uur lang rijden en dan kapot zijn.

In de sesshin was er niets, al enkele dagen.

Toen hij voor daisan bij Nico kwam vroeg hij Herman hoe hij zich voelde. Hij voelde zich vreselijk, "klote", gejaagd. "Je hoeft niets te doen man", was Nico's commentaar. Het niets doen veroorzaakte een "omgekeerde" burnout. "Waarom ben ik zo aan het jagen? Jongen waar maak je je nu zo druk over"? Hij realiseerde zich dat zijn geest hem opjoeg. Hij ging door met mediteren en kwam meer in balans. Dit was zijn eerste omslagpunt.

Toen kwam het tweede omslagpunt, bij Gretha. Hij zag zichzelf functioneren. "Ik speelde de rol van inkoper". Hard zijn en weinig gevoel tonen. Hij beleefde de dood van zijn eerste hond heel anders dan de dood van de tweede. Toen mediteerde hij inmiddels. Bij de dood van zijn eerste hond voelde hij niets. Het was een keten van handelingen. Naar de dierenarts, hond dood, netjes afwikkelen. Bij zijn tweede hond voelde hij emotie, verdriet.

Herman ervaaarde de strijd tussen zijn ego in zijn rol als inkoper en zijn gevoel. Dat uitte zich in zich beter kunnen verplaatsen in anderen. Hij kon nu zeggen "als ik op jouw stoel zou zitten, zou ik hetzelfde doen. Meer begrip, minder gelijk hebben. Dit gaf ruimte.

Hij gelooft niet in toevalligheden, wel in karma. "Ik geloof dat het is zoals het moet zijn. Als het regent, dan regent het. Dat je daar een andere

## “HET LEVEN IS ALS EEN TRAIN LANGS VERSCHILLENDE STATIONS”

beleving bij hebt, het zij zo. Regen doet zijn best om regen te zijn. Alles wat er is, is goed. Je leven waarderen (Maezumi Roshi), je kunt niet anders. Dit moment, meer is er niet.”

### Koans

Koans vormen de kern van zijn Zen-beoefening. Deze hebben Herman verlichtingservaringen gegeven. Een kort en diep inzicht, zonder ratio. Hij mediteert vrijwel dagelijks. Hij neemt zijn koanstudie ook mee in zijn meditaties, het denken stopt toch niet en dat geeft niet.

In het begin vond hij het presenteren van koans moeilijk. Nu hij het wat langer doet, vindt hij het wat makkelijker worden. Het is “veel gedoe, maar je bereikt er wel wat mee”. Vooral het niet weten bij koanstudie is voor Herman heel belangrijk. Het gaat om het gevoel. Het betekent dat hij geen controle heeft. De vervanger van Gretha moest wat hem betrof dus koanstudie kunnen geven. hij is dan ook blij met Helma. Zij geeft niet alleen koanstudie, met haar wordt bovendien de lineage in stand gehouden.

### Voorzitter

Hij is gevraagd om voorzitter te worden van de stichting. Hij aarzelde om ‘ja’ te zeggen. Hij dacht “het is wel wat anders dan inkoper zijn”. Hij is blij dat hij het heeft gedaan en hij vindt het leuk. Het bestuur houdt zich met allerlei zaken bezig: een nieuw huurcontract, een nieuwe website en meer leden, kortom de wereldse zaken.

Marianne Bouman en Prabodh Kenshin Jongepier

AL SLAAP IK ALTIJD  
OP MIJN REIZEN,  
ELKE NACHT  
OP EEN ANDERE PLAATS,  
DE DROOM DIE IK ALTIJD DROOM  
BRENGT MIJ NAAR MIJN EIGEN HUIS.

RYOKAN



ZEN CENTRUM ROTTERDAM