



## Introductie

Aan het eind van deze maand begint de thuisesshin. Ter inspiratie daartoe hierbij een nieuwsbrief met twee lange stukken: een artikel van Gretha over geluk en een verslag van Leo over zijn verblijf in Eihei-ji. Tot slot is het programma van de thuisesshin opgenomen. Veel leesplezier!

DE REDACTIE

## Inhoud

GRETHA AERTS	<b>Geluk</b>	<b>2</b>
LEO HUIJG	<b>Tijd-zijn, vier dagen in Eihei-ji</b>	<b>5</b>
LEO HUIJG	<b>Thuisesshin</b>	<b>10</b>
	<b>Agenda &amp; mededelingen</b>	<b>18</b>
	<b>Colofon</b>	<b>20</b>

# Geluk

*Het geluk:  
Allen zoeken het,  
De meeste vinden het  
Weinig behouden het.*

Ik lees in de Trouw van 25 augustus: 'Ik heb geluk gehad': Een eerstejaars student heeft onverwacht toch woonruimte gevonden. Hij is er blij mee.

Anderen hebben dat geluk niet omdat de kamernood hoog is. Men kan dus geluk of pech hebben. Hem is iets op zeker moment ten deel gevallen, in dit geval een kamer, waar hij wel naar op zoek was, maar wat hij niet zelf kon bemachtigen.

Toen Soko Morinaga (1925-1995) als beginnend monnik, volkomen uitgeput door de zware training, slaapgebrek en obsessie voor zijn onopgeloste koan, aan het bedelen was knalde hij ineens tegen iets aan: het achterwerk van een koe. Hij was stomverbaasd en realiseerde zich tegelijkertijd: Oh, dit is verlichting!

Niet lang daarna, was hij zo uitgeput, dat hij niets meer kon of wilde en dacht dat hij dood ging. Ineens trok de mist op en er ging een wereld van helderheid open. Gek van vreugde ging hij naar zijn leraar. Deze zei hem ernstig aankijkend: 'Nu begint het pas. Nu gaat het beginnen. Wees sterk!'

De Dalai Lama zegt in zijn boek: 'De kunst van het geluk. Over de zin van het leven' (Blz. 23 Rainbow Pocketboek 530) 'Ik geloof dat de werkelijke zin van ons leven het zoeken naar geluk is...'

Op de vraag: 'Bent u gelukkig?' antwoordt hij: 'Ja... Ja absoluut.'

En even verder zegt hij: 'Ik ben er van overtuigd dat je geluk kunt bereiken door de geest te oefenen.'

Geluk kan meerdere betekenissen hebben in een mensenleven.

1.

Geluk hebben: iets valt je min of meer toevallig toe, het lot of verloop van omstandigheden is voorspoedig. En dit geeft je een aangenaam gevoel, men is verheugd over het geluk dat men heeft. Je kunt zelfs zeggen, ik voel me gelukkig.

2.

Door een enorme inspanning te leveren, waarbij men diverse stadia tegenkomt van willen opgeven, toch weer doorgaan, niet meer kunnen en toch niet opgeven, teleurstelling, twijfel en hoop, soms zelfs het gevoel hebben het leven te laten, wordt men beloond met een doorbraak. Een ultiem geluksmoment. Waanzinnige vreugde.

Dit wordt ook verwoord in het verhaal van de Boeddha. Er is enorm veel inspanning aan zijn uiteindelijke verlichtingservaring vooraf gegaan. Het is een zodanige ingrijpende ervaring, dat het als een keerpunt in iemands leven werkt.

3.

En dan de uitspraak van de Dalai Lama; 'Ik ben gelukkig, ja absoluut'.

Hier is niet meer het gevoel van iets overkomt me of ik wordt beloond na een enorme inspanning. Van deze woorden gaat kalmte, rust, ruimte, aanwezigheid en warmte uit. Als waarnemer of lezer doet me dat iets; ik ontspan, ik voel me prettig bij zo'n mens.

We halen een examen, al dan niet door geluk te hebben met de vraagstelling en voelen ons gelukkig als we het papiertje in handen krijgen. We krijgen die benoeming en een liefde wordt beantwoord. We gaan op retraite, lossen een koan op en houden de inspanningen uit. Als je iets krijgt, koopt, verwerft, iets nastreeft en bereikt, iets onderzoekt en vindt dat geeft dat voldoening, maakt dat gelukkig. Naar mijn gevoel is dat geweldig en is er geen reden om dit te veroordelen of dat niet na te streven.

### IS HET GELUK OF GELUKSGEVOEL BESTENDIG?

De verliefdheid gaat waarschijnlijk over. Na een gehaald examen, begint de volgende studie of baan en na een of twee jaar is de gevonden kamer wel erg klein geworden.

De oorspronkelijke ervaring, het oorspronkelijke gevoel is verbleekt, vervaagd, vervlogen en tot een mooi verhaal geworden. De onrust, het niet welbevinden, het verlangen naar ik wil het anders in mijn leven, pijn en ongemak drijft ons verder op zoek naar het geluksgevoel, dat we toch eerder hebben gekend.

We proberen dit gevoel opnieuw te creëren door opnieuw een reis te maken, een boek te lezen, verliefd te worden, een mooier huis te kopen.

We kunnen weer op retraite, niet voor een, maar twee weken of nog langer, nog dichterbij de leraar, zodat de mooie ervaringen zich herhalen of misschien bereik ik wel de uiteindelijke altijd voortdurende verlichtingsstaat. Permanent geluk.

Al deze pogingen om opnieuw een geluksstaat te creëren brengt ons in een vicieuze cirkel van verslaving. Dit kan zowel op het materiële als het spirituele vlak zijn. Dit steeds weer achterna jagen van speciale ervaringen noemt Trungpa spiritueel materialisme.

En wat moet ik doen als ik wordt getroffen door verlies van een geliefde, door scheiding of dood. Ik word ziek, verlies mijn baan, kom in een financiële crisis, of mijn huis brandt af. En als ik kijk naar de wereld, met zijn honger, oorlog en uitbuiting, mag ik misschien wel van geluk spreken dat ik in Nederland woon, redelijk veilig. Maar ik voel me toch wel ongemakkelijk en de vraag komt op: Kan ik in moeilijke omstandigheden toch geluk ervaren en mag ik temidden van alle leed en ellende wel gelukkig zijn?

Was dit niet de vraag die de Boeddha zich stelde, voordat hij besloot om op zoek te gaan naar een antwoord op deze indringende zeer menselijke vraag.

In de zen training wordt als het ware een situatie gecreëerd waar men gedreven wordt naar een punt van niets meer kunnen of zelfs maar willen, waar de bodem in mijn bestaan wordt weggeslagen. Alleen het naakte bestaan blijft over.

Zen verhalen bekend om hun rauwheid geven het als volgt weer.

Een leerling vraagt aan de meester: Mijn adem volgen is zo saai. Is er niet een andere mogelijkheid. De meester neemt hem mee op het meer, gooit hem overboord, houdt hem onder water, laat hem even los om adem te halen en duwt hem weer onder. Als de leerling dan weer boven komt: 'Vertel me, is de adem nog steeds zo saai?'

IK LEEF, ADEM, DIT IS HET!

Na de uitzinnige vreugde, gelukservaring van Morinaga, zegt zijn meester: 'Nu begint het pas. Wees sterk!'

Het doel was de top beklimmen, alles heb je ervoor over gehad en eindelijk ben je boven, fantastisch uitzicht, wat een geluk!.... En nu moet je weer omlaag. In de situatie van de leerling, terug naar het volgen van de adem. Morinaga het volgen van het dagelijkse programma in een zen klooster.

Leven we een werelds leven dan is het terug naar het gewone alledaagse van opstaan en naar bed gaan. Je werk en boodschappen doen, afwassen, de kinderen opvoeden etc. Liefhebben en ruzie maken. Gezond of ziek zijn.

En hier begint een nieuwe fase in het oefenen van de geest.

De boodschap is het niet langer een zoeken naar die ultieme ervaring en dat weer opnieuw proberen te herhalen. Het geluk is gelegen niet in één speciaal moment, maar in alle momenten. Het onder ogen zien van hoe ik met saaie handelingen, en moeilijke beslissingen omga. Zien hoe ik oordeel over falen, onrust, gevoelens, over handelings- en gedachten patronen, over die dingen die ik liever kwijt dan rijk ben en die naar mijn gevoel mijn welbevinden, mijn geluk in de weg staan.

Een spirituele praktijk, een spiritueel pad gaan is je eigen leven zien

als dit pad. Mijn lichaam, geest, hart, ziel, adem en alles wat erin gebeurt is het pad.

Het is steeds weer de bereidheid hebben om te gaan naar de plaats waar geen houvast meer is, geen houvast aan materiële zaken, positie, andere mensen, spirituele leiders, religie en opgedane ervaringen. Het is het leren doorzien dat mijn geest steeds weer probeert iets te bewerkstelligen, te veranderen, te verbeteren, of weg te duwen.

Ben ik bereid om mijn eigen machteloosheid, mijn eigen persoon, degene die ik ben, met dit specifieke karakter, met deze mogelijkheden en onmogelijkheden, met mijn overlevingsdrift en destructiedrang, mijn eenzaamheid en kwetsbaarheid niet alleen onder ogen te zien, maar totaal te omarmen, dit geheel te zijn. Te zeggen: Dit ben ik, dit is mijn leven.

Dit is een voortdurende oefening. Op vele momenten in mijn leven kan ik het gevoel hebben dat ik in een doodlopende weg terecht gekomen bent en de doorgang door een enorme man met een grote knuppel versperd wordt. Hoop ik dat ik het geluk heb gered te worden, of is dit de ultieme mogelijkheid om ongeacht de omstandigheden de diepe vrijheid (geluk) te ervaren waar de Boeddha over gesproken heeft en die een inspiratie is geworden voor velen na hem. Een inspiratie om zelf een weg te gaan, die ons leert niets uit de weg te gaan weg te vluchten, maar om midden in mijn leven te zijn, met open ogen, open geest en open hart. Door aanwezig te blijven.

Zou men er dan beter aan doen niet te streven, niet te zoeken?

We kunnen als mensen niet anders dan denken of doen, streven en zoeken, hopen en twijfelen, vinden en verliezen. We staan midden in het leven, we hebben soms geluk, soms pech. We streven ergens naar en soms lukt het, soms niet. We voelen ons soms gelukkig, soms ongelukkig. En tegelijkertijd is er dat oneindig groot bewustzijn en

eindeloos open hart dat alles omvat. Dat onafhankelijk van de omstandigheden is, wat maakt dat er een rust, aanwezigheid, ruimte en liefde is. Waardoor men kan zeggen: 'Ik ben gelukkig, ja absoluut.'

Deze laatste vorm van geluk gaat gepaard met vreugde, vrede, gelijkmoedigheid, aanwezigheid. Vooral het woord gelijkmoedigheid vind ik een prachtig woord. Of de situatie nu goed of slecht is, ik be-geef me erin, blijf erin met een zelfde moed. Aanwezigheid. Hoe de situatie ook is, mijn wezen blijft aan.

p.s. Mensen, die een bijna-dood ervaring hebben gehad, spreken over een intense gelukservaring. Het verandert de kijk op het leven, er is sprake o.a. van zelfaanvaarding, medeleven met anderen, waardering van het leven, geen angst meer voor de dood en toegenomen spiritualiteit.

Het moeilijkste is om weer terug te keren in het dagelijkse, pijnlijke bestaan en soms duurt het jaren dat men het gevoel heeft dat er een integratie van deze indringende ervaring en leven van alle dag heeft plaats gevonden.

Deze bijna-dood ervaringen zijn te vergelijken met de ervaring van Morinaga.

Afsluitend ik kan me wel vinden in de tegeltjes wijsheid.

*Allen zoeken het.*

*De meeste vinden het.*

Maar het kost inspanning, beoefening om het te behouden. Om te ontdekken wat waar geluk is. Het is niet af te dwingen, het is er ineens.

GRETHA AERTS

# Tijd-zijn, vier dagen in Eihei-ji.

Als tijd niet gekenmerkt wordt door komen en gaan,  
is het moment dat je de bergen beklimt het 'tijd-zijn' direct nu.  
Als de tijd blijft komen en gaan,  
ben je het 'tijd-zijn' direct nu.  
Dit is de betekenis van het 'tijd-zijn'.

DOGEN IN 'TIJD-ZIJN'

EIHEI-JI: WAAROM DOE IK DIT?

De 4 dagen in Eihei-ji waren een bijzondere kijk in de wereld van het monniksleven.

Met 5 Japanse vrouwen, 8 Japanse mannen en ik als enige buitenlander dit keer, volgden we een speciale training voor leken.

Ontvangen met een film over Eihei-ji: de belangrijkste ceremonies, de ontvangst van nieuwe monniken en mooie winter beelden.

Nieuwe monniken worden in februari ontvangen. De koudste tijd van het jaar. Wachten voor de poort voordat ze binnengelaten worden. Een week oefenen om te laten zien dat ze in volle lotus kunnen zitten. Dit is de belangrijkste toelatingseis. Mijn gastheer, Hakuji Kuroyanagi, lukte dit niet binnen die 7 dagen en vroeg of hij langer mocht oefenen. De 12e dag lukte het hem en de 13e dag mocht hij naar binnen om zijn training te beginnen.

Voor leken is minimaal de halve lotus verplicht. Mij lukt dit nog net, maar op een te laag en te hard kussen, met zittijden van 40 minuten, werd dat een zeer pijnlijke ervaring. Samen met mijn gastheer en mijn tolk, cq instructeur, Heko, nog verschillende plekken in het klooster afgezocht naar hogere kussens maar tevergeefs, alle kussens hetzelfde model.

De ontvangst en trainingen vinden plaats in het nieuwe betonnen gebouw dat naast het oude complex staat. Het hoge gebouw linksonder. De Hatto is het grote gebouw bovenin met rode sticker.



De keuken het grote gebouw rechts met rode sticker.

De ontvangst bij de ingangsbalie is een groot contrast met het verdere verblijf. Een grote balie met veel computers, mobiel bellende monniken, ratelende printers.

Na veilig opbergen van de persoonlijke kostbaarheden als paspoort en portemonnee, ging het de gangen door naar het verblijfsgebied voor de komende dagen. Op de 4de verdieping is de zendo, een slaapzaal voor mannen en een voor vrouwen, toiletten en wasruimte. Onderin het gebouw de badruimte.

De zendo is te zien op de website:

[http://global.sotozen-net.or.jp/eng/zendo\\_etiquette.html](http://global.sotozen-net.or.jp/eng/zendo_etiquette.html).

Het complex zonder het nieuwe gebouw voor ontvangst:

<http://www.eiheiji.jp/webapps/www/translation/eng001.html>

De eerste instructie was de oryoki, de rituele maaltijd. Anderhalf uur uitleg en oefenen.

Kemin-ji tuin



Gelukkig had ik dit al een week geoefend in Zenriver in 2005. Hier in Eihei-ji, kwam in de praktijk de perfectie als zeer belangrijk onderdeel van de training zeer opdringend naar voren. Heko, mijn instructeur stond steeds naast me en iedere aarzeling, of foute volgorde werd direct gecorrigeerd. Niet alleen bij mij maar hij hield alle mannen scherp in de gaten. De vrouwen zaten in het linker deel van de zendo met de priester recht tegenover hen. Aan de gebaren te zien kregen die ook ruim aanvullende instructie tijdens en na het eten.

In een persoonlijk gesprek met Hakuin en Heko, werd ook uitgelegd waarom daar zo'n nadruk op ligt. Door een oefening tot het uiterste te perfectioneren in de training kan die ervaring zelf geleidelijk doordringen tot alle andere handelingen in het dagelijks bestaan.

Dit gaf mij een nieuw idee om een gelijksoortige oefening in onze Rotterdamse groep op te zetten, om naast de zazen avonden ook een oefening te hebben voor thuis. Dit in aansluiting op de thusseshin die ik opgezet heb. 2x per jaar een week thuis extra mediteren en voor iedere dag een thema om de dagelijkse handelingen te on-



Eihei-ji poortgebouw

derzoeken. Thema's zijn nu geweest het 8-voudige pad en de 6 paramita's.

Het persoonlijk gesprek was de 2e ochtend na de service en het ontbijt.

De service vindt plaats in de hatto, de dharmahal. 2 uur lang in seiza met alleen witte sokken, op de tatami vloer. Dit is niet te doen voor een ongeoefende. Zelfs de Japanse medeleken konden niet of nauwelijks overeind komen na afloop.

De service is een indrukwekkende gebeurtenis. Tijdens het zingen van de sutra's lopen de monniken in 2 cirkels in tegengestelde richting. Dit is duizelingwekkend als je in dat tempo van lopen dus 4 rijen 2x linksom en 2x rechtsom vlak voor je ziet bewegen. Ooghoogte is 1 mtr vanuit seiza. Ieder krijgt de gelegenheid om wierook te offeren. Ook een groep die één dag training volgt is aanwezig. Bijna 100 monniken en priesters en 30 à 40 gasten.

Het privé onderhoud vindt plaats in een soort vergaderzaal in mak-

kelijke stoelen met koffie.

Een zeer aangename afwisseling. Het gesprek gaat o.a. over de oryoki.

Ook een prachtig verhaal voor kinderen laat hij me zien in een prentenboek voor kinderen. Een klein meisje gaat buiten spelen, vraagt aan alle beesten die ze ziet of ze met haar willen spelen. De beesten schrikken en rennen hard weg van dat menswezen. Teleurgesteld gaat ze zitten bij de vijver. De stilte daar laat langzaam alle beesten weer tevoorschijn komen. Uiteindelijk is het meisje omringd door alle beesten die van alles doen. Dolgelukkig is ze met dit gezelschap. Het is een Engelstalig boek, de schrijver ben ik vergeten.

Verder het verhaal van zijn entree in het klooster en zijn 10 jaren in Los Angeles in een sototempel komen aan de orde.

Plotseling kijkt hij op zijn horloge en ziet dat de volgende sessie zazen al is begonnen. Ik heb mijn horloge moeten afgeven bij de entree. Alleen in de slaapzaal staat een wekker om op tijd te zijn voor het begin van de volgende activiteit na een pauze. We kunnen nog doorpraten en ik ontsnap aan een periode van 40 min pijn.

Het zitten daarna wordt steeds moeilijker, halverwege is de grens bereikt, en door te weinig eten de vorige dagen slaat de flauwte toe. De rand voor mij op zo'n 50 cm hoogte komt een aantal keer dreigend dichtbij. De schrik om flauw te vallen en met mijn bril of neus hiertegen aan te komen houdt me wakker. Een paar keer gered door de bel. De overweging om na een dag te stoppen wordt steeds meer overwogen. Zelfs een dag zal een waardevolle ervaring zijn. Ik ben tenslotte echt binnen geweest waar Dogen zijn Dharma heeft vorm gegeven. 's Avonds na het eten douchen en in bad. Wat een sensatie. Dan kondigt Heko een speciaal programma aan voor mij. De Japanners gaan sutra's oefenen of krijgen daar uitleg over. Het programma voor mij luidt 40 min zazen, 10 min pauze, 30 min zazen, 10 min pauze, 30 min zazen.



Koshō-ji hoofdgebouw tempel

Na afloop hiervan is de zuurstok op. Het is half 9 en om 9 uur gaan de lichten uit, programma voor deze dag is afgelopen. Ik realiseer me nu pas dat 4 dagen geen 4 volle dagen zijn. De 1ste en laatste dag zijn maar half. Dus alleen de derde dag, morgen, is nog een hele. De reactie van Hakuin in het privé onderhoud over mijn opmerking over het pijnlijke zitten, 'iedere dag is anders', doet de moed toenemen om morgen door te gaan. De derde dag is de pijn niet minder, maar tijdens de ochtend kinhin kijk ik nieuwsgierig naar het beeld van Manjushri dat midden in de zendo staat. Vervolgens realiseer ik me dat ik in mijn geest ruimte krijg om me met andere dingen bezig te houden dan het overleven van de pijn. Bijna een vreugdevolle ervaring. Het verdere zitten wordt een afwisseling van de gebruikelijke fantasieën en overwegingen en het overleven van de pijn. De laatste ochtend ga ik iets anders zitten, ook een gevolg van ontspanning, en het zitten is zowaar beter uit te houden. Een klein verschil met goed gevolg.



Het zitten tijdens de service heeft zijn eigen bijzaken. De gele zooltjes die ik altijd in mijn schoenen gebruik, stop ik in een witte sok en smokkel die mee in mijn kimono. Als ik ga zitten leg ik die onder mijn voeten en heb een net iets zachter contact met de tatamimatten.

In de zendo en slaapzaal loop je op blote voeten, in de gang op slippers, in de wc neem je weer andere speciale wc-slippers en doe je de rakusu en rok af. Tijdens de service zijn witte sokken verplicht.

Het meest aangenaam is de wandeling in de vroege ochtend, ca 4.30 uur, na een zazen periode van 40 min, naar de Hatto, en 1,5 a 2 uur later terug naar de zendo. Door de gangen van het oude complex in de frisse buitenlucht, veel trappen op en terug weer af is een waar bezoek aan een sportschool in vergelijking met het zitten. Vooral die keer dat ik de soeppan moest dragen. Heen geen probleem, een lege pan, ca 15 liter groot. Terug vol met zeker 10 liter soep, 10 minuten op ooghoogte houden, eerst trap af in het oude complex en dan 3 verdiepingen trap op in het gasten gebouw, met trillende armen bijna naast de tafel gezet.

De 2e dag in de middag een onderhoud met de priester. Thee met een snoepje. Zittend in seiza op tatamimatten aan lage tafels. De

priester spreekt alleen Japans. Mijn instructeur, Heko, zit naast me en vertaalt direct. Ook ik mag een vraag stellen. De vertaling van het verhaal van de priester blijft onbegrepen. Het Engels van Heko gaat echter niet veel verder dan de instructies over zazen en oryoki, en van de reactie blijven alleen de woorden 'het verschil tussen leek en monnik' over. Ik heb een zeer slecht gehoor en het gefluister van mijn instructeur gaat de mist in. Geen probleem, de ceremonie is bijzonder genoeg om te zien.

Heerlijk geslapen, de ramen blijven echter dicht. De slaapzaal en de zendo worden slecht gelucht.

De 3e dag is er een rust in het overleven van de pijn. 5x per dag voeten en knieën insmeren met midalgan en een ander middel tegen spierpijn doet wonderen. Al is het misschien alleen het idee dat ik er iets aan doe.

's Middags een rondleiding door het oude complex. Alleen foto's van het gebouw. Monniken en priesters mogen niet gefotografeerd worden.

In de Hatto zijn 2 monniken in de nu lege ruimte aan het oefenen in het uit-





delen van de sutra boekjes. Een prachtig gezicht met in het achterhoofd dezelfde bewegingen 's morgens tijdens de service maar dan in een volle zaal. Het lopen, kwartslag draaien, door de knieën en kistje met sutrabookjes erop laten zakken (die hou je op ooghoogte als je loopt) en weer omhoog, kwartslag draaien en 2 stappen tot volgende priester.

Tijdens de service toch even van mijn voeten af en direct op de grond zitten om mijn voeten te ontlasten (bij het zitten in seiza zit je met volle gewicht op je voeten.) Dit werd zonder commentaar geaccepteerd. Heko zat schuin achter mij om aan te geven welke sutra gereciteerd werd en wanneer we moesten buigen en wanneer opstaan om wierook te offeren.

De 4e dag is vreugde alom. Het gaan zitten doe ik iets anders en dat werkt beter, alleen de 40 min blijven zoveel langer dan thuis (25 min). De service is wat korter. Ontbijt en samu zijn zo voorbij.

Na de samu, spullen pakken, wat napraten met een van de jongere deelnemers die toch een beetje Engels kan en het ook durft ondanks het moeizaam zoeken naar woorden.

Het afscheid is dan onverwacht en kort.

De monniken die ons begeleiden met bellen en oryoki nemen afscheid door om de beurt hun naam te noemen en hun nog prille tijd in Eihei-ji. Ze bedanken ons voor onze deelname.

Het was fantastisch te zien hoe ze tijdens de afgelopen dagen steeds van rol wisselden en elkaar aanwijzingen gaven tot de volgende periode van zazen of oryoki begon. Dan ineens liep alles alsof het al 100 keer gedaan was. Een soepel lopende organisatie. En dat met de vele soorten bellen, en gebeden die tussendoor gereciteerd werden vereist dat een volledige overgave aan de groep. Dit drong pas goed tot me door toen ze aan het eind vertelden dat dit voor hen ook een nieuwe ervaring was.

Privéspullen weer in ontvangst nemen. Dan naar beneden, schoenen

opzoeken, mijn instructeur bedanken en ik sta weer buiten.

Een abrupt einde en verbaasd kijk ik om me heen, wat nu?

Even pauze voor ik op de bus stap. Aan de overkant van de weg staan prachtige beelden op de begraafplaats. Daar doorheen en een stuk omhoog het bergweggetje oplopen. Afkicken, terug in het dorp nog tijd voor koffie en dan in de bus naar Fukui, de trein naar Kyoto en weer lekker verder fietsend tuinen en tempels bekijken.

Waarom?: het fascineert me, maar wat precies?

LEO HUIJC



Kosho-jivis

**De Hart Soetra**

27 NOVEMBER – 4 DECEMBER 2009

Een week lang onderzoeken hoe we het dagelijks leven als een bevrijdend leven kunnen leven.

Niet alleen de zazen oefeningen maar iedere minuut en iedere handeling in het dagelijks leven als een bevrijdend moment en een bevrijdende handeling ervaren.

Dürckheim: Het mediteren als exercitium leidt tot niets, wanneer de in hem geoefende houding niet tot wet van een houding in het alledaagse, d.i. een houding überhaupt, wordt.

De gronddeugd is dan de waakzaamheid ook in het alledaagse en in alle doen, in instelling en houding, in het gevoel met het wezen te blijven. In het begin doet men oefeningen, bij het vorderen wordt men meer en meer een schouwplaats van een van zelf verdergaande oefening. Dan gaat het er niet meer om een oefening te kunnen, maar zonder onderbreking in uw geest daar te zijn. Er is een opgewekte definitie van het begrip 'rijpen': 'De tijd die men nodig heeft vast te stellen dat men alweer in gebreke blijft, deze tijd wordt met de tijd kleiner.' Het alledaagse als oefening betekent nooit ophoudende concentratie en verandering. De gronddeugd is waakzaamheid. Wanneer wij het zijn in ons tegenwoordig houden, zullen wij het in alle dingen ontmoeten. (*Dürckheim, 'Hara' blz. 123*)

De waakzaamheid in het alledaagse.

De waakzaamheid is het middel bij het beoefenen van de Hart Soetra tijdens deze sesshin.

De waakzaamheid wordt toegepast op de 5 skandha's.

## GROOT PRAJNA-PARAMITA HART SUTRA ◉

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

Hier, Shariputra, is vorm leegte, leegte vorm; vorm is niet te scheiden van leegte, leegte is niet te scheiden van vorm; al wat vorm heeft, is leegte; al wat leegte is, heeft vorm; en zo ook sensaties, gedachten, drijfveren en gewaarzijn.

Hier, Shariputra, zijn alle dharma's gekenmerkt door leegte, niet voortgebracht, niet ongedaan te maken, noch onzuiver, noch zuiver, noch onvolmaakt, noch volmaakt. Daarom Shariputra, in leegte is geen vorm, geen sensatie, geen gedachte, geen drijfveer en geen gewaarzijn; geen oog, oor, neus, tong, lichaam en denkorgaan; geen vorm, klank, geur, smaak, aanrakingspunten en gedachteobjecten; geen veld van waarneming enzovoort, tot geen veld van geestelijke activiteit.

Geen onwetendheid, geen einde aan onwetendheid enzovoort, tot geen ouderdom en dood en geen einde aan ouderdom en dood.

Geen lijden, geen oorzaak, geen opheffing, geen weg; geen inzicht, geen bereiken en geen niet-bereiken.

Daarom, Shariputra, in de staat van niet-bereiken, gesteund door prajna-paramita, – ◉ – verblijft de bodhisattva zonder verduistering van geest.

Zonder verduistering van geest is de bodhisattva niet bevreesd, overwint aldus onjuiste opvattingen en is het rusten in nirvana ten slotte bereikt.

Alle Boeddha's van alle tijden zijn door in prajna-paramita – ◉ – te verblijven volledig ontwaakt tot volkomen verlichting.

Daarom, zou je de grote mantra van prajna-paramita moeten kennen, de mantra van groot inzicht, de volkomen mantra, de onvergeleijkbare mantra, die alle lijden tot rust brengt, die waar is en niet op bedrog berust. Op grond van prajna-paramita is de mantra verkon-

digd, die luidt aldus: gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha!  
Hiermee eindigt het Groot Prajna-paramita Hart Sutra. – ◉ –

Begin en eindig de dag met het lezen van de Hart Soetra.

7-DAAGSE THUIS-SESSHIN.

Vrijdag 27 november tot en met vrijdag 4 december 2009.

Het programma gedurende de dagen wordt door iedereen zelf vast  
gesteld afhankelijk van zijn/haar leefomstandigheid.

DE MEDITATIE.

Als onderwerp voor meditatie kan het thema van de dag genomen  
worden.

DE 7 OEFENINGEN.

De oefeningen zijn gebaseerd op de Hart soetra.

De 5 skandha's waaruit ook de mens bestaat worden een voor een  
per dag onderzocht en op de laatste dag het bestaan in zijn totali-  
teit.

Het onderzoeken via deelaspecten moet steeds gerealiseerd worden  
in het kader van het geheel. Het bestaan is niet op te delen in losse  
onderdeeltjes. In eerste instantie is het bestaan het geheel.

1 – waakzaam zijn.

2 – vormen.

3 – sensaties.

4 – gedachten.

5 – drijfveren.

6 – gewaarzijn.

7 – het bestaan als geheel.

### **Dag 0: vrijdag 27 november**

1e vrijdag.

20.00-22.00 uur zen bijeenkomst bij Zen Op Zuid.

25 min Zazen.

Kinhin.

25 min Zazen.

Dharmales over de Hartsoetra en de skandha's en de mogelijke oefen-  
ningen.

### **Dag 1: zaterdag 28 november**

1 – WAAKZAAM ZIJN.

De eerste dag onderzoeken we wat waakzaam zijn is.

Voordat we deelaspecten gaan onderzoeken is het goed om het on-  
derzoeken zelf in de dagelijkse praktijk in de vingers te krijgen.

Zazen onderzoek kent geen onderscheid tussen de onderzoeker en  
het onderzochte. Ieder onderscheid dat ontstaat maakt dat we met  
iets anders bezig zijn. De kunst die we hier onder de knie proberen  
te krijgen is een andere. Het dagelijks leven te leren kennen, met zijn  
eigenschappen van vergankelijkheid, veranderlijkheid en het geen zelf  
hebben. Dit geen zelf hebben, leeg zijn van een zelf, is onderwerp van  
onderzoek.

Het inzicht krijgen in die leegte vereist een waakzaamheid die hel-  
der is als een spiegel. Iedere ervaring wordt onaangetast weergege-  
ven in ons bewust zijn. Niet verduisterd door kennis, oordeel of voor  
of afkeur.

*Oefening van de 1ste dag.*

Waakzaam zijn als een spiegel.

Zie jezelf helder in een flits van het moment.

Grijp niet vast aan een beeld. Identificeer je niet met de handeling

of ervaring. Als je schoonmaakt ben je niet de schoonmaker, maar is er 'schoonmaken'.

Probeer in de stroom van de tijd bij te blijven.  
Wees met alle aandacht de handelingen die je verricht.

DAG 1, INDELING.

's Ochtends: 15 min zazen. (zit waakzaam).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

Neem 'Waakzaam' als mantra. Niet alleen in je hoofd maar in je lijf, wees 'waakzaam'. Leg het woord in je Hara. Wees aanwezig. Denk niet of je het wel of niet bent. Dan ben je aan het denken en niet aanwezig in de handeling of de actie.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

Notities:

### **dag 2: zondag 29 november.**

2 – VORM IS LEEGTE, LEEGTE IS VORM.

Vormen (*Rupa*).

De vorm die zit, ligt, staat en loopt.

Bij het opstaan uit zazen en het lopen in kinhin, trainen we ons in een bepaalde aanwezigheid.

Na het eindigen van de meditatie kunnen we iets van die aanwezigheid in onze houding bewaren.

Het openstaan voor datgene wat in ons gebeurt. De leegte van onze houdingen maakt het namelijk mogelijk ieder moment onze houding aan te passen aan de omstandigheid. Liggen, zitten, staan en lopen zijn continu in beweging. Geen stukje zal een vaste vorm aannemen.

*Oefening van de 2de dag.*

Door je aandacht naar de ademhaling te brengen kun je je aanwezigheid in dit moment terughalen en brengen naar je centrum.

Vanuit je centrum, je hara, kun je weer openstaan voor wat werkelijk is. Wat is je houding, hoe beweegt die zich? Beoefen de aanwezigheid in het zien, het voelen, de gedachten, de drijfveren en het gewaar zijn van de vormen van de houdingen die je aanneemt.

DAG 2, INDELING.

's Ochtends: 15 min zazen. (Zit waakzaam de juiste houding).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening, aanwezig zijn in onze houding, bewust en met alle aandacht beoefenen.

Of neem 'Vorm (houding) is Leegte' als mantra mee in je achterhoofd.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

Notities:

**Dag 3: Maandag 30 november.**

3 – SENSATIES ZIJN LEEGTE, LEEGTE IS SENSATIES.

*Gevoelens (vedana).*

Gevoelens zijn er altijd, aangenaam, onaangenaam of neutraal. Ieder moment en iedere actie gaat gepaard met een sensatie. Gevoelens zijn goede ervaringen om het opkomen en weggaan waar te nemen. Soms een snelle opvolging van verschillende gevoelens, soms blijft een gevoel lang 'hangen'. Het erkennen en laten voorbij gaan is met veel gevoelens lastig. Het leeg zijn maakt dat de gevoelens zelf voorbij gaan. Het vast grijpen in de herinnering maakt dat gevoelens gaan kwellen. Probeer dit duidelijk te zien.

*Oefening van de 3de dag.*

Glimlach naar alle gevoelens.

Door de waakzaamheid vanuit hara kun je de gevoelens die opgeroepen worden, laten zijn wat ze zijn, zonder ze te verwarren met de externe zaken, die de gevoelens hebben opgeroepen.

Zie helder het onderscheid tussen datgene dat de gevoelens heeft opgewekt en de gevoelens die bij jou zijn opgewekt. Laat deze beide in hun waarde. Het glimlachen is behulpzaam om de gevoelens te laten stromen.

DAG 3, INDELING.

's Ochtends: 15 min zazen. (Zit waakzaam in de stroom gevoelens).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening, glimlachen naar alle gevoelens, of waakzaamheid in de stroom van gevoelens, bewust en met alle aandacht beoefenen.

Of neem 'gevoelens stromen' als mantra mee door de dag heen.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

Notities:

**Dag 4- Dinsdag 1 december.**

4 – GEDACHTEN ZIJN LEEGTE, LEEGTE IS GEDACHTEN.

*Gedachten, percepties,(samjna).*

Zien, voelen en dan gaat er bij ons iets werken.

We gaan benoemen, waarderen, scheiden in voor en afkeur, in goed en slecht. Accepteren en afwijzen.

Het ego heeft het er druk mee zich herkenbaar te maken, zich te identificeren met de gebeurtenissen. Het juiste waarnemen is niet meer mogelijk. Oogkleppen, tunnelvisie, teveel op zoek naar 'iets'.

Onze geest blokkeert zichzelf door zich ergens aan te hechten, ideeën te vormen. Waakzaamheid van uit de hara kan deze blokkades, de identificaties met 'iets', weer op heffen. Alles wat in het denken gebeurt kan weer de waarde 'in zich' verkrijgen en zodoende al het andere in hun waarde laten. Dit inzien van het denken als proces maakt het denken weer vrij. Gedachten zijn weer leeg 'in zich' en er kan weer verder gedacht worden.

*Oefening van de 4de dag.*

Tijdens handelingen het denken in zijn waarde laten.

Oordelen zijn oordelen, voorkeuren zijn voorkeuren.

Adem volledig in en uit. Laat je helemaal doorstromen met adem.

Laat alle spanning afvloeien.

Laat waakzaamheid altijd volledig aanwezig zijn in iedere handeling en in iedere gedachte die opkomt zodat alles zich helder kan manifesteren.

DAG 4, INDELING.

's Ochtends: 15 min zazen. (Zit waakzaam, denk het niet-denken).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening, 'denken is een proces', bewust en met alle aandacht beoefenen.

Of neem 'denken is een proces' als mantra mee tijdens de dag.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

Notities:

### **Dag 5: Woensdag 2 december.**

5 – DRIJFVEREN ZIJN LEEGTE, LEEGTE IS DRIJFVEREN.

*Mentale formaties.*

Alles is een formatie, gevormd uit en door en met andere elementen.

Gevoelens, gedachten en nog 49 andere formaties zijn opgeslagen in ons opslagbewustzijn. Bij bepaalde gebeurtenissen worden ze geactiveerd en gaan werken als drijfveer voor ons handelen.

Door waakzaamheid tijdens het geraakt zijn door iets en de ontstane drang tot handelen kunnen we helder blijven zien wat wat is.

Overmand en verblind door dadendrang, wordt de werkelijke drijfveer onzichtbaar.

Het niet-handelen, het 'Wu-Wei', is handelen in volle waakzaamheid. Waakzaamheid in ontstaan, ontwikkelen en vergaan. Waakzaam in waardoor worden we geraakt en wat wordt er geraakt en wat treedt er vervolgens in werking?

*Oefening van de 5de dag.*

Waakzaamheid de kans geven aanwezig te blijven zodat het geraakt worden, de reactie en de dadendrang helder inzichtelijk blijven.

Als de spanning, de dadendrang, te hoog oploopt doe dan 3x een volledige ademhaling en herstel je waakzaamheid en ga verder met niet-handelen.

DAG 5, INDELING.

's Ochtends: 15 min zazen. (Zit als 'niet-handelen').

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening 'waardoor word ik geraakt en wat wordt er geraakt en wat wordt mijn dadendrang', bewust en met alle aandacht beoefenen.

Of neem 'niet-handelen', 'Wu-wei', als mantra deze dag.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

Notities:

### **Dag 6- Donderdag 3 december.**

6 – GEWAAR ZIJN IS LEEGTE, LEEGTE IS GEWAAR ZIJN.

Waakzaamheid in het waarnemen maakt dat het niet 'ik' is dat iets waarneemt maar er zoiets is als waarnemen. Dit waarnemen is de handeling zelf, de ervaring zelf.

Waakzaamheid, handelen en waarnemen zijn één.

Zo gauw als 'ik' iets waarneemt is er de werking van onderscheid maken: mooi of lelijk, lekker of vies, goed of slecht.

Gewaar zijn is leeg anders kan het niet waarnemen. Een spiegel kan niet weergeven al hij beschilderd is met je portret, je zelfbeeld.

*Oefening van de 6de dag.*

Waakzaam gewaar zijn.

Niet ik neem waar, niet ik is degene die waakzaam is.

Er is waakzaamheid en er is gewaar zijn.

Denk aan de instructie: 'niet ik adem maar het ademt'.

DAG 6, INDELING.

's Ochtends: 15 min zazen. (Zit waakzaam waar te nemen).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening 'waarnemen is gewaar zijn' beoefenen.

Of: neem 'gewaar zijn', als mantra.

Eind middag: 15 min Zazen.

Avondeten, familiale bezigheden.

's Avonds: 15 min Zazen.

Notities:

### **Dag 7- vrijdag 4 december.**

7 – WAAKZAAM IN HET ALLEDAAGSE.

Je bent iedere verandering in dit moment.

Geen middel is toereikend dit te zien, te voelen, in woorden om te zetten, te sturen of waar te nemen.

Laat alle ideeën en oefeningen los, ze verduisteren de ervaring.

*Oefening van de 7de dag.*

Waakzaam zonder op waakzaamheid te letten.

Helder zie je ieder moment, iedere beweging, iedere verandering.

Geen vorm, sensatie, woorden, inzet of bewust zijn meer.

Slechts het stromen van geheel is je ervaring.

DAG 7, INDELING.

's Ochtend: 15 min zazen. (Zit waakzaam zonder waakzaamheid).

Ontbijt, werk, familie en huishoudelijke bezigheden.

1 uur op de dag de oefening 'waakzaam zijn zonder waakzaamheid' bewust en met alle aandacht beoefenen.

Neem 'niet-waakzaam' als mantra deze dag.

Avondeten.

20.00-22.00 uur zen bijeenkomst bij Zen Op Zuid.

25 min Zazen.

Kinhin.

25 min Zazen.

Dharma gesprek over de afgelopen week en de oefeningen.

Notities:

### **Aansluitend de Boeddhanacht.**

22.00 – 22.30 uur pauze. Thee en koffie.

Dit is ook de tijd om tussendoor weg te gaan of juist binnen te komen.

22.30 – 24.05 uur 3x zazen,

00.05 – 00.30 uur pauze,

00.30 – 01.30 uur 2x zazen,

01.30 – 02.15 uur pauze,

Dit is ook de tijd om tussendoor weg te gaan.

02.15 – 03.50 uur 3x zazen.

04.00 – 04.20 uur pauze,

04.20 – 05.20 uur 2x zazen,

05.20 uur Einde met 4 geloften.

### **Bijlage als inspiratie voor de Boeddha nacht.**

DIT LICHAAM IS GEEN LICHAAM. MAHYANA

*(uit: Mystiek lichaam, deel 2, syllabus studieklass Amsterdam 2009)*

DE SKANDHA'S IN HET LICHT VAN VOLMAAKTE WIJSHEID

Subhuti: Hoe komt een bodhisattva tot de kennis van de vijf grijpende skandha's, wanneer hij zichzelf traint in de diepe volmaaktheid van wijsheid?

De Heer: Hij komt tot de kennis van de vijf skandhas, wanneer hij volgens de waarheid weet 1. Wat de kenmerken van de skandhas zijn. 2. Hoe zij worden geproduceerd en gestopt. 3. Wat bedoeld wordt met hun Zotheid.

1. Vorm is als een massa schuim, het heeft geen soliditeit, het is vol barsten en gaten en het heeft geen substantiële innerlijke kern. Gevoel is als een bobbel, die snel opkomt en snel verdwijnt en het heeft geen duurzaam bestaan. Waarneming is als een luchtspiegeling. Zoals in een droombeeld van een vijver absoluut geen water kan gevonden worden, zo is er niets substantieels in wat waargenomen wordt. Impulsen zijn als de stam van een weegbree boom: wanneer je het ene blad omhulsel na het andere blad omhulsel ervan afstript, kan je niet je hand leggen op een kern daarbinnen. Bewustzijn is als een nepshow, zoals wanneer je magisch geschapen soldaten, tevoorschijn getoverd door een goochelaar, door de straten ziet marcheren.

2. De bodhisattva kent wijselijk de productie van de skandhas, als hij weet dat zij van nergens gekomen zijn (hoewel het schijnt dat zij zich feitelijk vóór hem manifesteren). Hij kent wijselijk het stoppen van de skandhas als hij weet dat zij naar nergens gaan (hoewel het schijnt dat zij tezamen uit het zicht verdwijnen).

3. De bodhisattva neemt overeenkomstig de waarheid waar dat



er is wat gekend wordt als de Zotheid van de vijf skandhas, waarin er geen productie is of stoppen, geen komen of gaan, geen bezoedeling of zuiverheid, geen groei of vermindering. Deze Zotheid verloochent nooit zijn natuur en wordt daarom 'Zotheid' genoemd. Daarin is ook geen vervorming en daarom wordt het 'Zotheid' genoemd.

#### HET FYSIEKE LICHAAM VAN DE BOEDDHA EN ZIJN DHARMA-LICHAAM

Sakra: Omdat de Heer zichzelf getraind heeft in deze volmaaktheid van wijsheid, heeft de Tathagata verworven en kent hij volledige verlichting of al-kennis.

De Heer: daarom ontleent de Tathagata zijn naam niet van het feit dat hij deze fysieke persoonlijkheid heeft verworven, maar van het feite dat hij al-kennis heeft verworven. En deze al-kennis komt voort uit de volmaaktheid van wijsheid. De fysieke persoonlijkheid van de Tathagata, van de andere kant, is het resultaat van de vaardigheid in middelen van de volmaaktheid van wijsheid. En dat wordt een vast fundament voor de verwerving van de al-kennis door anderen. Ondersteund door deze fundering vindt de openbaring van de kennis van de al-kennis plaats, de openbaring van het boeddha-lichaam, van het dharma-lichaam, van het sangha-lichaam.

Sakra: In een ware zin is deze volmaakt van wijsheid het lichaam van de Tathagatas. Zoals de Heer heeft gezegd: 'De dharmalichamen zijn de Boeddhas, de Heren. Maar, monniken, jullie moeten niet denken dat dit individuele lichaam mijn lichaam is. Maar dit Tathagatalichaam moet gezien worden als gebracht door de werkelijkheid-grens, d.i. door de volmaaktheid van wijsheid.'

De Heer: Wat denk je Subuti, kan de Tathagata gezien worden door het bezitten van zijn kenmerken?

Subuti: Nee, Heer, want wat geleerd wordt door de Tathagata als het

bezitten van kenmerken, dat is waarlijk een niet-bezitten van niet-kenmerken.

De Heer: Waar er is een bezitten van kenmerken, daar is bedrog. Waar er is een niet-bezitten van niet-kenmerken daar is geen bedrog. Vandaar dat de Tathagata gezien wordt door niet-kenmerken als kenmerken.

De Heer: Wat denk je, Subuti, gezien worden door middel van de tweeëndertig kenmerken van de Grote Man?

Subuti: Nee, Heer. Omdat die tweeëndertig kenmerken van de Grote man, die geleerd werden door de Tathagata, als niet-kenmerken door de Tathagata geleerd werden. Daarom worden zij genoemd de 'tweeëndertig kenmerken van de Grote Man'.

Dharmodgata: Het volmaakte lichaam van de Boeddhas en de Heren is afhankelijk van oorzaken en condities en het is tot volmaaktheid gebracht door inspanningen die hebben geleid tot vele heilzame gronden. Maar de vermeerdering van het Boeddhalichaam is niet het resultaat van één enkele oorzaak, noch van één enkele conditie, noch van één enkele heilzame grond. En het is ook niet zonder oorzaak. Het is samen geproduceerd door een totaliteit van oorzaken en condities, maar het komt niet ergens vandaan. En wanneer de totaliteit van oorzaken en condities heeft opgehouden te bestaan, dan gaat het niet ergens heen. Het is aldus dat je het komen en gaan van de Tathagatas zou moeten zien en dat je je moet schikken naar de ware natuur van alle dharmas. En juist omdat je wijselijk zal weten dat de Tathagatas, en ook alle dharmas, noch geproduceerd zijn en noch gestopt, zal je volkomen gefixeerd zijn op volledige verlichting en zal je definitief gaan in de volmaaktheid van wijsheid en met vaardigheid van middelen.

De Heer: Hoe ontwikkelt een Bodhisattva de meditatie van de Boed-

dha? Hij luistert niet naar de Tathagata via vorm, gevoel ect. Want vorm, gevoel etc., hebben geen eigen-zijn. En wat geen eigen-zijn heeft is niet-bestaand. De meditatie van de Boeddhass door geenaandacht aan vorm ect, is een niet-aandacht, een niet-meditatie. Verder zou een Tathagata niet aanwezig moeten zijn door de tweedertig kenmerken van een Groot Man, noch zou hij aanwezig moeten zijn als een lichaam met goud bedekt, noch door de tachtig kleinere karakteristieken. En dat om dezelfde redenen als hiervoor. Een Tathagata moet verder niet aanwezig zijn door de grootheid van zijn moraliteit of de grootheid van zijn concentratie of de grootheid van zijn wijsheid of de grootheid van zijn bevrijding of de grootheid van zijn visie en kennis van bevrijding. En dat om dezelfde redenen als hiervoor. Een Tathagata zou verder niet aanwezig moeten zijn door de tien krachten van een tathagata, of de vier gronden van zelfvertrouwen, of de vier analytische kennissen, of de grote compassie of de grote vriendelijkheid of de achttien speciale Boeddha-dharmas. Want dit alles heeft geen eigen-zijn en wat geen eigen-zijn heeft is niet-bestaand. Een niet-meditatie is daarom de meditatie van de Boeddha.

Informatie, reacties en opgave: [leo.huijg@kpnplanet.nl](mailto:leo.huijg@kpnplanet.nl)

### **Weekendsesshin**

10 t/m 13 december 2009

Locatie: Norbertijnenabdij Postel

Anmelding niet meer mogelijk

### **Studieklas:**

*'De gelofte alle levende wezens te bevrijden en het belang van een glimlach. Over geëngageerd boeddhisme.'*

Onder leiding van Gretha Aerts.

Maandagmiddag 16.30 - 17.45 uur.

7 bijeenkomsten: 25 januari, 8 februari, 1, 15 en 29 maart, 12 en 19 april 2010

Kosten: € 70 incl. syllabus

Zenbeoefening moet geëngageerd zijn. Als je eenmaal 'ziet', moet er gehandeld worden. Wat zou anders het nut zijn van 'zien'? Aldus Thich Nhat Hanh, Vietnamese zenmeester. Aan de hand van verhalen uit het leven van Boeddha en uit het Zen Boeddhisme en teksten van Thich Nhat Hanh, David L.Roy, Bernie Glassman, Nico Tydeman e.a. wordt onderzocht wat geëngageerd Boeddhisme is of kan zijn. En moet een spirituele praktijk wel geëngageerd zijn? De eigen beoefening en de daaruit voortkomende ideevorming, vormgeving van ons leven en keuzes voor handelen worden hierin betrokken.

Hoe zien eigentijdse Bodhisattva's eruit?

Anmelding via de website, onder 'Overige activiteiten'.

## Familiemiddag

Zaterdag 6 februari 2010 Toegang: alleen voor sanghaleden

Kosten: gratis (ter plekke s.v.p. kleine vrijwillige bijdrage in de kosten van de organisatie)

Locatie: Doopsgezinde kerk Rotterdam

15.00 - 15.30 uur: Ontvangst met koffie, thee, fris

15.30 - 16.30 uur: Zendoprogramma o.l.v. Gretha, Nico en Leo

16.30 - 17.30 uur: Borrel

### VOOR WIE EN WAAROM

Partners, kinderen\*), nauwe bloed- en zielsverwanten, hartsvriendinnen en soulmates zijn dan van harte uitgenodigd om eens kennis te maken met onze zen-praktijk. Met andere woorden de middag is bedoeld om hen een idee te geven waar paps, mams, broer, zus, vriend of vriendin nu eigenlijk mee bezig is op de doordeweekse zen-avonden en soms ook jaarlijkse zen-weekenden. En natuurlijk is het ook leuk om eens kennis te maken met onze zenleraren Gretha Aerts, Nico Tydeman en Leo Huijg. De middag wordt dan ook door hen geleid.

*\*) Het programma is mogelijk niet geschikt voor al te jonge kinderen. Ze moeten wel in staat zijn minimaal 10 minuten (stil) te luisteren of te zitten.*

Aanmelding via de website, onder 'Overige activiteiten.'

## Donderdag 3 december 19:30 uur

BIJeenkomst met HAN DE WIT

*Alle deelnemers van maandag, donderdag en vrijdag groepen van harte welkom.*

### THEMA: LIJDEN EN LEVENSVREUGDE

Zowel in het boeddhisme als in de westerse psychologie en psychotherapie is het opheffen of op z'n minst het verzachten van lijden het centrale thema. Beide bieden dan ook wegen met lijden om te gaan. En ook wijzen beide op wegen die leiden naar levensgeluk. Ondanks deze overeenkomsten is het pad van boeddhistische meditatie toch iets anders dan psychotherapie. Hebben beide benaderingen het wel over hetzelfde als ze over lijden en levensvreugde spreken? En hoe staat het met onze verwachtingen, die we bewust of onbewust rond onze meditatie beoefeningen koesteren? Daarover gaat deze bijeenkomst met Acharya Han F. de Wit

Han F. de Wit (1944) is dharmaleraar (acharya) in de traditie van het Shambhala-boeddhisme en bekend om de toegankelijke en speelse manier waarop hij de boeddhistische visie verwoordt in onze tijd. Hij was leerling van wijlen Chögyam Trungpa Rinpoche en thans van Sakyong Mipham Rinpoche. Hij is auteur van onder meer de volgende boeken:

\* DE VERBORGEN BLOEI – over de psychologische achtergronden van spiritualiteit – 12e herz. dr. – Kampen : Ten Have, 2006, ISBN9025957226

\* DE DRIE JUWELen - hoe het pad van de Boeddha op te gaan, Ten Have Kampen, 2005, ISBN9025954936

\* DE LOTUS EN DE ROOS - Boeddhisme in dialoog met psychologie, godsdienst en ethiek, Agora, Kampen, 2003 4e druk, ISBN9039107327

\* CONTEMPLATIEVE PSYCHOLOGIE, Kok Agora, Kampen, 2003 4de herziene druk, ISBN903910607X

\* HET OPEN VELD VAN DE ERVARING. *De Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk*, Kampen: Ten Have, 2008.

**Donderdag 10 december** geen bijeenkomst i.v.m. sesshin Postel, waar alle matten en kussens mee naar toe gaan

**Maandag 14 december.** Laatste avond van het seizoen.  
Start 19:30. Na afloop eten en drinken en vrolijk zijn. Breng hiervoor iets mee.

**Donderdag 17 december.** Laatste avond van het seizoen.  
Start 18:15 Na afloop eten en drinken en vrolijk zijn. Breng hiervoor iets mee.

### **Great Sangha Gathering**

12 - 20 januari 2010

Locatie: Recreatieoord Klein Vaarwater, Buren, Ameland

Informatie: Zen River, tel: 0595-435039

ZENGROEP ROTTERDAM KANZEON  
Noordmolenwerf 3, Rotterdam

[www.zenrotterdam.nl](http://www.zenrotterdam.nl)

Marli Lindeboom            tel. 010-4186342  
Theo Miltenburg            tel. 010-4340773  
   e-mail: [info@zenrotterdam.nl](mailto:info@zenrotterdam.nl)

REDACTIE  
Eva van den Brande        tel. 010-4525026  
   e-mail: [vandenbrande@mac.com](mailto:vandenbrande@mac.com)  
Leo Huijg                    tel. 010-4768737  
   e-mail: [leo.huijg@kpnplanet.nl](mailto:leo.huijg@kpnplanet.nl)

VORMGEVING  
Diederik Corvers            tel. 078-6138494  
   e-mail: [diederik@klaar-ontwerpen.nl](mailto:diederik@klaar-ontwerpen.nl)

Colofon