



Introductie

Het thema van deze nieuwsbrief is de eerste zin van de Gatha ter opening van het Sutra: 'De Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel.' Zoals Nico opmerkt in zijn dharmales van 9 december 2010: 'Heel mooi om daarmee te beginnen.' De uitwerking van deze dharmales vormt het eerste artikel in deze nieuwsbrief. Daarna volgt een nieuwe rubriek met de titel 'De Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel', waarin Gretha een vraag vanuit de sangha beantwoordt. 'Subtiel' zijn ook de door Rob Frank ingezonden en door hem toegelichte haiku en tanka. En 'grenzeloos' is een toepasselijke term voor de tocht die Gerard van der Putten maakt. Een ingekorte versie van zijn dagboek aantekeningen is in deze nieuwsbrief opgenomen. Daarop volgen de 'Parels' die Annerieke Goudappel heeft opge'diep't uit haar interview met Nico. Tot slot in deze nieuwsbrief nog een nieuwe rubriek: 'Woordenschat'. Het eerste woord dat aan bod komt is 'sunyata'.

Alvast een hele goede zomer toegewenst en hopelijk tot ziens op 27 augustus in Amsterdam (zie de uitnodiging van Nico onder 'Uitnodiging en Mededelingen').

DE REDACTIE

Inhoud

NICO TYDEMAN	Dharmales Oude Abdij Kortenberg 9 december 2010	2
GRETHA AERTS	De Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel	7
ROB FRANK	Haiku en Tanka	9
GERARD VAN DER PUTTEN	Bericht van een pelgrim	10
ANNERIEKE GOUDAPPEL	Parels	13
	Woordenschat	14
	Uitnodiging en Mededelingen	15

GATHA TER OPENING VAN HET SUTRA

*De Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel,
wordt zelden getoond, zelfs in geen honderden jaren;
Nu zien, horen, ontvangen en zorgen wij voor de Dharma;
Mogen wij de Tathagata's ware betekenis volledig realiseren.*

Het is eigenlijk een hele mooie opening, een hele mooie tekst. Heel mooi om daarmee te beginnen. De tekst komt uit de Lotus Sutra en het zegt precies wat het is.

Sesshin is een gelegenheid om de vorm te leren kennen. Zen is vorm. Er zit iets in vorm. En je kunt wel denken: 'Al die vormen, wat een gedoe'. Maar géén vorm is ook vorm. Alleen nemen we dat als zo vanzelfsprekend aan, dat we het niet meer zien als vorm. Eigenlijk is het hele leven vormgeving. Ons leven is één voortdurende expressie. We drukken iets uit. En we doen dit ons hele leven al. Waarvan is dat een expressie, waarvan is ons leven een uitdrukking?

Sesshin is één continue vorm. Sesshin is de vorm die het je mogelijk maakt om voortdurend bij jezelf te zijn. Daarom zeggen we niet zoveel. We zijn uitsluitend met onszelf bezig. Samengebracht, geconcentreerd. Sasshu, het samenbrengen van de handen tijdens kinhin, is een concentratiegebaar, net als gassho. In de zendo lopen we altijd in sasshu, vanaf het moment van binnenkomst. Behalve tijdens kinhin staan we ook altijd op de mat. Dus als we de buigingen gaan doen, staan we op de mat. Dat geeft aandacht. We doen eigenlijk nooit zomaar iets. We doen het zo, dat je even moet denken: 'hoe?'

Ik waardeer steeds meer het ritueel. Het goede van ritueel, van vorm is, dat je het zelfvergeten, vol overgave kan doen. Juist omdat het voorgeschreven is. Want de hele beoefening gaat over overgave. De hele sesshin is een en al overgave. Dat het een beetje moeilijk gaat, dat het weer niet zo is als ik gehoopt had. Overgave aan je stemmingen. Gisteren ontzettend enthousiast en vandaag zie je het niet zitten. En dan drink je weer koffie en dan denk je: 'Nou het gaat wel weer.' Dat zijn allemaal stemmingen, en om je daaraan over te geven.

Het ritueel heeft eigenlijk ook geen reden. En dat is het aardige, je kan er dus elke reden in leggen. Waarom maken we gassho? Waarom buigen we voor het kussen? Je buigt voor het kussen, dat is alles. Of je buigt naar het altaar, dat is alles. Je buigt, je buigt. Ritueel is puur spel. In de zin van 'niks te winnen, niks te verliezen.' Gewoon doen, als spel. Er zit iets leuks in ritueel, het is grappig. Het ritueel heeft ook wel een functie. Het heeft zeker de functie van concentratie. Maar het is leuk om je eraan over te geven, om je verstand op nul zetten. Dat is vreselijk, he? En het is zo heerlijk. Dat waardeer ik wel steeds meer in het ritueel. Ik heb met ritueel nooit zoveel gehad, ik vond het allemaal best. Maar ja, het kan zich ontwikkelen.

Als je de zendo binnenkomt, moet je de drempel overstappen met je linkervoet en gassho maken naar de ruimte. Daar moet je dus aan denken. En dat helpt je om te beseffen: 'Ik betreed een zendo.' De zendo is een hele speciale ruimte voor ons. Zo binnenstappen maakt je bewust, je anticipeert op het bijzondere van de ruimte. Dan ga je naar je kussentje en je buigt naar het kussentje. We zeggen ook wel dat je buigt naar diegenen die naast je zitten of komen zitten. Daarna draai je je om en maak je gassho naar iedereen die zit of komt te zitten. Zo van 'leuk dat je er bent', of 'leuk dat je er dadelijk bent.' En dan ga je zitten. Gassho is echt een kloosterlijk gebruik en daar zeg je alles mee: 'Goedenmiddag, goedenavond, mag ik je wat vragen, dank je wel'. De volledige buiging maak je altijd af met gassho, elke keer. Je

kunt er ook een sport van maken. Voor ons in het Westen zijn rituelen een ramp en dat heeft te maken met het niet verstaan van het ritueel.

Sesshin is jezelf weggeven. En dan kan je je afvragen: 'Aan wie?' Maar dat is het leuke van zen, dat je het aan niemand geeft. Of aan iedereen, dat is ook een goede. Ik geef mij aan iedereen, voortdurend. Er is een boek over Eiheiji. Eiheiji is dé trainingsplek voor Soto. Het heet: 'Eat, sleep and sit.' Daarin beschrijft een Japanner een jaar lang Soto-zentraining in Eiheiji. En het is verschrikkelijk. Maar de enige manier om het vol te houden is opgeven. Niet denken: 'Ja maar dit is toch onzinnig,' want dan red je het niet, dan ben je er na acht dagen weg. De novicen moeten om half drie opstaan, de ouderen staan om half vier op. En vanaf het moment van opstaan is het één ritueel. De manier waarop ze zich wassen, de manier waarop ze naar het toilet gaan. Het gaat puur over vorm en over het alsmáar leren om je in het doen, in de vorm weg te geven. Het wordt allemaal zo opgezet om te sterven. Je moet doodgaan daar, anders dan overleef je het niet. Dat is Japan, maar iets van vorm is wel belangrijk. Dat we een paar dingen doen die ons echt helpen in overgave. Ik heb er ook wel plezier in, het voelt allemaal niet zo zwaar aan. Het is leuk om te buigen, zeker als je een tijdje gezeten hebt. Maar je kan er ook alles in leggen. Je kan buigen uit dankbaarheid voor je leven, je kan buigen uit dankbaarheid voor elkaar. Of uit dankbaarheid dat je deze beoefening gevonden hebt. Verzin maar wat. Je bent daar vrij in.

GRETHA: Wat ik ook wel mooi vind, is dat het een gezamenlijk iets is. Door het doen samen ontstaat er een samenspel. Toen ik voor het eerst in de zendo van Maezumi Roshi was, waar het toen nog heel Japans was, duurde de service heel lang en er waren veel mensen bij betrokken. Er ontstond een soort dans, wat heel mooi was. En ik denk dat dat in Eiheiji nog meer verfijnd is. Het heeft wel iets moois, waardoor je langzamerhand op elkaar ingespeeld raakt.

NICO: Ja, dat heb je ook met sesshin, he? Naarmate de sesshin vordert, raken we meer op elkaar ingespeeld, dat gaat vanzelf. Dat komt door dat gezamenlijke doen, de neuzen één kant op. We zouden eigenlijk ook oryoki moeten doen, de maaltijd, daar heb ik altijd iets mee gehad. De kern van ritueel vind ik: 'Just doing it, geen idee waarom.' Overigens is het heel moeilijk om een goed ritueel te bedenken, iets gemeenschappelijks, dat je langer kunt volhouden dan twee maanden. Daar moet je maar eens over nadenken.

Verder nog iets. Als je tijdens de sesshin in je vrije tijd niet zo goed weet wat je moet doen, kun je teksten uit het sutraboekje van buiten leren. De Hart Sutra, en uiteraard de Bodhisattvavogeltoften. Op bladzijde 11 van het sutraboekje staat de Lineage. In Amsterdam zingen we die nu één keer in de maand. Dat doen we om de traditie te eren, om de transmissie te eren, de transmissie die gáánde is. Leer teksten van buiten, dat is een goede tijdsbesteding. Van mij mag je ook een boek lezen, vooral een moeilijk boek, een saai boek, en dan wel uit lezen. Studie is belangrijk. Ik ben ervan overtuigd dat dit werk zonder enige studie ook niet gaat. Misschien juist omdat we noodzakelijk verder moeten gaan dan het intellect, hebben we het intellect nodig. Zoals we woorden nodig hebben. Ik weet ook wel dat waar het over gaat, dat daar niks over te zeggen valt. Maar juist daarom hebben we het erover, omdat er niks over te zeggen valt. Mystiek moet helder zijn. Alle grote mystici waren hele goede denkers. Ik denk dat er een zekere intelligentie voor nodig is om te kunnen zien dat het intellect op een gegeven moment vastloopt. En dat je dat moet kunnen erkennen: 'Wacht even, dit gaat mijn denken te boven.' Dat is heel intelligent, volgens mij. De echte dommen willen hier niet aan, denk ik. Deze domheid kan ook op de universiteiten heersen. Het gaat er hier niet om of je wel of niet op een bepaalde manier ontwikkeld bent, maar om een soort zekerheid van je weten. Je kent wel van die mensen, die weten precies hoe de wereld in elkaar zit (die zijn hier niet, he?). Er is

een zekere intelligentie voor nodig om dat te voorzien bij jezelf. Dat je het geluid maar in de kerk houdt. Lees dus goede boeken, boeken die inspireren, en dat zijn er fantastisch veel.

Sesshin is ongemakkelijk. En het is dan ook steeds weer de beoefening om te nemen, te verdragen. In de oude kloosters wordt de moeilijkheid die dat toch zeer zware leven met zich meebrengt een privilege genoemd. Dat is de pijn die je tegenkomt, omdat je dit pad gaat. Als je op een kussen gaat zitten, doet dat na verloop van tijd pijn. Dat komt omdat je dit pad gaat. Dan had je maar niet zo dom moeten zijn om dit pad te gaan, dan had je helemaal die pijn niet gehad. Maar we gaan op dat kussen zitten en het doet pijn. Dat is een privilege. En om daar tegen te kunnen zeggen: 'Kom maar, welkom.' Dat is 90% van de pijn. De pijn gaat niet over, maar het maakt het sowieso te dragen. Oké, je moet ook goed naar je grens kijken, maar kijk altijd of je het nog kan hebben. Vraag jezelf: 'Kan ik het nog hebben?' Als het antwoord nee is, stop je, niks aan de hand. Dan ga je lekker ontspannen zitten en wacht je tot de bel gaat. Maar als je denkt: 'Ik kan het nog wel hebben', nodig de pijn dan uit: 'Kom maar'.

Sesshin, wat wij doen, is beoefening. Eén en al beoefening. En over het resultaat, nogmaals, hebben we het niet eens. Maar wij beoefenen. We beoefenen kinhin, we beoefenen zazen. Niemand die het kan. Geloof me, niemand kan zazen. Je kunt alleen beoefenen. Ik heb een tekst bij me van Dogen. Dat is een prachtige tekst. Hij heeft het over onafgebroken beoefening. En hij zegt ook: 'Dankzij onafgebroken beoefening is er de zon, de maan de sterren. Dankzij onafgebroken beoefening is er verlichting.' Of liever; 'Verlichting is onafgebroken beoefening.' Dus verlichting is niet; we beoefenen en dan komt er iets en dat is verlichting. Nee, de beoefening zélf is verlichting. En zonder te beoefenen geen verlichting. Dat is jammer voor al diegenen die niet beoefenen, die hebben pech, want dat is geen verlichting. Er is alleen

maar verlichting als je dit beoefent. En daarom ben je ook altijd, als je beoefent, verlicht. Dat zijn leuke puzzels om mee te werken. Dan zit je op dat kussentje en dan denk je: 'Ik zie niks.' Het is het expliciet maken van het levenspad, zoals dat gaande is. Maar wel expliciet maken. Je kan natuurlijk zeggen: 'Ook degenen die dit niet doen, zijn verlicht.' Ja, maar op die manier heb je er zo weinig aan. Pas als je het dóet, wordt het interessant. Natuurlijk, al diegenen die het niet doen zijn verlicht. Die hoeven het niet eens te doen. Nog sterker: 'Ik moet het doen. Je legt je toe op verlichting. Waarom? Omdat het je toeleggen op verlichting, verlichting is. Dus probeer ook niet naar de toekomst te denken op dit punt. Dat is ook wel zo'n idee: 'Je moet een tijdje op een kussentje gaan zitten en dan komt er verlichting.' Zo moet je niet denken.

Rinzai zegt: 'Het eerste wat we met een leerling gaan doen, is verlichting echt ervaren; kensho.' Waarom? Dan heb je dat in ieder geval een beetje te pakken, dan kun je een beetje weten waarvoor je het doet. Dus we zetten alles op alles. Vandaar koan Mu.

Soto zegt: 'Nee, dat moet je niet doen. Je moet gaan zitten en dan moet je gaan zien dat dat zitten verlichting is.' Soto praat eigenlijk niet eens over verlichting. Zij zeggen: 'Dat merk je wel.' Om pedagogische redenen zeggen ze: 'Ga nou maar zitten.' Terwijl Rinzai zegt: 'Nee, je moet wat dóen. Je moet tot een ervaring komen.' En voor allebei geldt dat er wat in zit. Rinzai heeft het nadeel dat je denkt dat je het maar gauw te pakken moet krijgen en dat geeft een hele hoop ellende. Soto geeft ook een hele hoop ellende. Want elke keer als je vraagt: 'Is dat het nou?' krijg je weer te horen: 'Je moet meer zazen doen.' Het heeft allebei een nadeel. Het hele praten over verlichting is een probleem.

GRETHA: De koanstudie is wel een soort pressiemiddel, om daarmee iemand ergens naartoe te helpen. Daarin kom je ook heel vaak in contact met de leraar. Dat is een figuur, waarvan je denkt dat hij er wel

meer van weet en op die manier word je altijd geconfronteerd met jezelf. En in de Soto traditie is dat gesprek tussen leraar en leerling er veel minder vaak.

NICO: De dharmales is in de traditie ook een belangrijk middel. Er zijn drie elementen die je zenpad maken. Uiteraard zazen, regelmatig zazen. Regelmatig ook hoor je waar het over gaat, steeds weer opnieuw, dat is de dharmales. En het derde element is de regelmatige ontmoeting tussen leraar en leerling. Die drie elementen maken in elk geval je zenpad. Dan heb je het ongeveer wel.

Wat valt er nog meer te zeggen over sesshin? Deze drie dagen vormen een prachtige gelegenheid om met elkaar over de praktijk te praten, straks ook weer met de groepsdaisan. Verhelderen, vragen, net zo lang vragen totdat je – want dat voel je – hebt: ‘O, nou zie ik het.’ Blijven vragen, zeuren, desnoods dezelfde vraag, totdat je echt voor jezelf hebt: ‘Nou zie ik het.’ Dat moet je durven.

Ik begon eigenlijk naar aanleiding van de Gatha: ‘De Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel.’ De Dharma is subtiel. Onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel. Wat is de Dharma? De Dharma is sowieso een van de rijkste woorden in het boeddhisme. De stam van Dharma is dhar. En dat betekent dragen. Degenen die Grieks hebben gehad, kennen het woord ferro. Dat schijnt dezelfde wortel te hebben. Dat wat draagt. Pre-boeddhistisch is de Dharma in India dat wat het universum draagt. En het is ook geworden tot de hiërarchische inrichting van het universum. Het is de Dharma wat de standenmaatschappij maakt. Vandaar dat die ook zo moeilijk te veranderen is. Want dat heeft de mens niet bedacht, zeggen ze dan, maar dat is de Dharma. En daar kan je moeilijk aankomen. De Dharma is hier dus de kosmische wet. In het boeddhisme is dat gaan verschuiven naar betekenissen als onderricht, de weg, het pad, de leer, tot en met nog abstractere betekenissen als uiteindelijke werkelijkheid. In de context moet je dan uitzoeken wat er staat. Maar vaak klinken

al die betekenissen mee. Dan heb je ook nog dharma – altijd met een kleine letter – dat is ding. Maar ook een gedachte is een dharma, een gevoel is een dharma. Er was ook een tijd waarin het heel gebruikelijk was om te praten over de Boeddhadharma. Dat hoor ik nu veel minder. En dan de vraag: ‘Wat is de Dharma?’ Tamelijk onbegrijpelijk, tamelijk moeilijk te zien. De Dharma werkt, zeggen we ook, de Dharma werkt, onkenbaar. Als je op je kussen zit en niet meer weet wat je moet doen, ga dan met zo’n woord zitten. Bij elke uitademing, alleen maar: ‘De Dharma’. Geen idee wat het is. De Dharma, alleen maar dat woord. Zoals je ook met het woord Boeddha kan zitten. Het is heel wonderlijk, die woorden worden rijk op die manier. Ook Sangha. Ik zit altijd heel graag met woorden. Vooral woorden waarvan de betekenis niet zo duidelijk is. Het woord laten spreken. Woorden zijn magisch, ze werken magisch. Het is niet voor niks dat ze het hebben over de Drie Juwelen: de Boeddha, Dharma en Sangha. Dat is iets wat we zijn. We zijn de Boeddha. Met jukai zeggen we dat ook. Roshi heeft dat zo vertaald, dat we hardop zingen: ‘Ik ben de Boeddha, ik ben de Dharma, ik ben de Sangha.’ Ik ben dit juweel. Ik ben die schatkamer. Kijk, spiritueel mogen we, móeten we ontzettend rijk over onszelf denken. Maatschappelijk moet je het allemaal een beetje gewoon houden. Maar spiritueel, in de geest: groots denken, ruim denken. Boeddhadharma, een onvoorstelbare rijkdom.

Ik ben eigenlijk nog niet aan het thema van mijn dharmales toegekomen. Ik heb het er wel eens vaker over gehad, het is een beetje een favoriet thema van mij. Namelijk dat wat we beoefenen, gaat over iets in de geest. We gebruiken wel degelijk vorm, maar wij doen allereerst dit hele gedoe opdat er iets in de geest gebeurt. En ik ben ervan overtuigd dat een van de grote misverstanden rond religie is dat wij religie zo graag objectief, zichtbaar willen zien, hetzij in gebouwen, of in moreel gedrag. En als we het niet zien, dan is er bij wijze van spreken geen religie. Maar je hoeft van religie, althans van de kern van religie, niets

te zien. Als je het maar in de geest doet.

De Bodhisattvageloften: 'Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden.' Daar wordt alsmaar over gedacht van: 'O, dus ik moet naar die toe gaan en ik moet naar die toe gaan en ik moet daar eens een leuk woordje mee gaan spreken.' En dan ben je de hele dag bezig, omdat je dan hoopt dat je op die manier 's avonds in ieder geval een aantal van die smartelijke wezens hebt bevrijd. Als je zo denkt, dan kom je er niet. Het staat er ook, in de oudste tekst, waar het vandaan komt. Daar staat: 'Ik beloof alle levende wezens te bevrijden, IN DE GEEST.' Wij zeggen: 'Ja, da's makkelijk.' Nee, dat is niet makkelijk, dat moet je dóen. Dat ga je gewoon vanaf nu een paar keer per dag doen. Dan zeg je: 'Ik beloof nú alle levende wezens te bevrijden.' Nú. Dan moet je niet om je heen kijken of iedereen je dankbaar begint aan te staren. Want dit doe je uitsluitend voor jezelf. En dan moet je maar eens kijken wat dat met jóu doet. Dat moet je vooral doen als je het heel moeilijk hebt. Dit doet wat met je. Vat het dus niet zo sociaal, economisch, psychologisch op. Spiritualiteit is spiritualiteit. En dat gaat over de geest, dat zit in dat woord. We zitten op het kussen om te zien hoe de geest werkt. En de geest werkt zoals het lichaam werkt en het lichaam werkt, zoals de geest werkt. Daarom zei ik op een gegeven moment tijdens het zitten daarnet: 'Dus zó werkt de geest!' Dan weet je gelijk wat je zat te doen.

De geest trekt zich van de vorm niks aan, dat is zo leuk van de geest. De geest, die gaat maar. Ooit de grens van de geest gezien? Een mooie vergelijking vind ik altijd die met de ruimte. We zien geen ruimte, we zien de vormen en daarom weten we dat er ruimte is. Dat is met de geest ook zo. Alles wat binnenkomt, de gedachten, de gevoelens, de herinneringen, de verbeelding, de fantasie. Dat is allemaal de geest. En zo weten we dat de geest er is.

Het interessante is dat je je dus spiritueel helemaal met de vorm kan bezighouden en er niet aan toe kan komen waar het over gaat. Je kan helemaal met de vorm bezig zijn, met de uiterlijke kant, de bui-

tenkant en niet doen wat je spiritueel gezien zou moeten doen. Je kan zo'n pakkie aantrekken en dan denk je van: 'Nou, ... spiritueel.' Er moet iets in de geest gebeuren. Als je die vormen neerzet, dan zijn ze bedoeld opdat er in de geest iets gebeurt. Verlichting noemen we dat, inzicht. Bevrijdend inzicht, dat is het eerste wat moet gebeuren. Je kan dus al die dingen neerzetten, je kan sesshin doen. Eigenlijk zouden we het heel zwaar moeten maken, ongelooflijk zwaar, zo'n veertien uur per dag. En dan zeven dagen. En dan het gevoel hebben van: 'Zo, dat heb ik gedaan.' Dat zegt niks. Het verschil is dat er in de geest iets gebeurt. En dat kan je beoefenen. We hebben het zitten nodig om iets te laten gebeuren. Het zitten is zo goed, omdat je de vrijheid kan ontdekken. Tenzij je jezelf vast zit te binden, doordat je bijvoorbeeld alsmaar geconcentreerd wil zitten. Dan heb je een probleem. Om belangeloos te zitten, dat veronderstelt een aantal dingen, om te kunnen zitten in volstrekte vrijheid. Dat keurslijf van zazen, dat is daar zo goed voor. Dat je niet weg kan en dat je dan de soepelheid van de geest kan ontdekken. Daarom is shikantaza zo geweldig. Want shikantaza – ik zeg het nog één keer, en daarna nooit meer – is gaan zitten in die houding en gaan doen waar je zin in hebt. Voor mij is dit het ultieme. Het is echt waar. Iedereen komt hier op aarde in de hoop te kunnen doen waar hij zin in heeft. Volgens mij is het kussen de enige plek waar dat kan, want zo gauw je opstaat krijg je altijd dat gedonder weer met anderen. Dat je je toch een beetje fatsoenlijk moet gedragen en zo. Het kussen is de enige vrijplaats waar je kan doen waar je zin in hebt. En om dat te vertrouwen. Dat wat daar op het kussen zit, deze man of vrouw met die verwarring, met die pijn, met dat verdriet, met dat egocentrisme, dat dat het ís. Het bevrijdende is dat je dat inziet. Maar ja, als ik dan kijk, dan denk ik ook: 'Het stelt niet veel voor'. En dat is het. Het stelt niet veel voor. Het is trouwens heel interessant, hoor. Dat moet je echt doen, Dan ga je zitten en dan denk je: 'Waar heb ik nou zin in? Ik zou het niet weten.' Of 'Nou, weet je wat, ik ga toch maar mijn adem volgen.' Wat moet je anders op een

gegeven moment? Of 'Ik heb nog een koan, laat ik daar maar wat mee gaan doen.' Dat is leuk, he? Maar, en dat is ook waar, soms is het zeer aangenaam om je adem te volgen. Ik doe nog altijd de koan Mu -dat is een heel goed concentratiemiddel - heel graag, omdat ik dan al die dingen een beetje kwijt ben. Om het dan gráág te doen, snap je, om het met plezier te doen. Ik hoop dat je op de een of andere manier de vreugde van zazen ontdekt. Vreugde, daar heeft Dogen het over. De vreugde van de samadhi. Zelfs als het moeilijk is. Toch de vreugde te kennen.

Heel makkelijk kan het misverstand ontstaan, dat we, doordat we het lichaam stilzetten, verwachten dat ook de geest stil komt te liggen. Maar die geest komt nooit stil te liggen, de geest die gaat. Waait waarheen die wil, als de wind, en niemand weet waarheen. Dat is de geest.

En als je me vraagt: 'Van wie is die dan?', dan zeg ik: 'Goede vraag, niet van mij.' Weet je, hier kom je niet meer uit, en dat is waar we naartoe moeten. De geest is het grootste mysterie van het bestaan. Beweegt de geest? Het lijkt van wel, het lijkt van niet. Op een gegeven moment verliezen we al ons begrip van dit hele gebied. En dan wordt het mooi, als we echt die sprong maken naar niet begrijpen en zien.

De Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel

In de nieuwe rubriek 'De Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel' geeft Gretha antwoord op vragen van sanghaleden. De vraag die dit keer aan bod komt is 'Hoe kan ik mededogen beoefenen in dagelijkse situaties?' De redactie van de nieuwsbrief verzoekt jullie allen hartelijk om je vragen in te zenden.

HOE KAN IK MEDEDOGEN BEOEFENEN IN DAGELIJKSE SITUATIES?

Op zondagochtend keek ik naar het programma "Boeken" van de VPRO. De uitzending ging over de vorig jaar overleden Rudy Kousbroek. Er was net een boek van hem verschenen met zijn beste teksten. Drie mensen, die hem goed gekend hadden, haalden herinneringen aan hem op. Hij hield volgens hen vooral van poezen, meisjes en apparaten.

Hij kon eenvoudige apparaten uit en in elkaar zetten, hij kon ze repareren. Volgens hem was hiervoor het volgende nodig: liefdevol kijken naar en liefdevol omgaan met schroefjes en moertjes. Zei je dat je te onhandig was, dan verweet hij je een zekere luiheid, een gebrek aan aandacht.

Ik vond de opmerking over schroefjes en moertjes ontroerend en het deed me denken aan de bovenstaande vraag. 'Hoe kan ik mededogen beoefenen in dagelijkse situaties?'

Het leek wel of hier een recept voor 'mededogen beoefenen' werd gegeven. Je hebt naast de schroefjes en de moertjes een aantal ingrediënten om een kapot apparaat te repareren, zoals:

Liefdevol kijken.

Aandacht.

Een zekere inspanning leveren.

Het vraagt een inspanning van mijn kant, een voornemen, een intentie om te kijken naar en om te gaan met een kapot apparaat, zonder al van te voren een idee te hebben wat en hoe er gehandeld moet worden. Ik noem dit liefdevol kijken. Waarnemen met een open geest, een open hart. Het vraagt een inspanning en aandacht van me om de onderdelen van het apparaat te leren kennen; hun plaats en functie, de volgorde van verwerking van de verschillende onderdelen. Er is ook een bereidheid om opnieuw te beginnen, als het toch niet lukt. Opnieuw te kijken, opnieuw met die open blik en aandacht. Het apparaat heeft zijn eigen wetmatigheden en het is de kunst om die te ontcijferen. Ik ben er zo mee bezig, dat ik totaal opga in het apparaat. Ik word een met het apparaat. Vanuit deze conditie blijkt wat ik kan doen of niet doen. Soms is het resultaat dat het apparaat gerepareerd wordt en wellicht is er ook een moment, waarin ik zal moeten erkennen dat het niet in mijn mogelijkheden ligt om met dit apparaat iets te doen.

Nu wordt mededogen beoefenen niet direct gekoppeld aan het repareren van apparatuur of een worden met de apparatuur. Het kan als beeld, een metafoor gebruikt worden.

Ons leven is een voortdurende opeenvolging van situaties en hierin kan ik mededogen beoefenen. Het opmerkelijkst is het als er iets moeilijk is.

Toch blijven de ingrediënten liefdevol waarnemen met open geest en hart, aandacht en inspanning hetzelfde. De schroefjes en moertjes zijn mensen, of dit nu familie, vrienden, collega's of onbekenden op straat zijn, die met elkaar in een (moeilijke) situatie(s) verkeren. Situaties hebben hun eigen wetmatigheden, zijn afhankelijk van tijd, plaats, wie er aanwezig zijn en welke posities/functies/plaats daarin ingenomen wordt en welke belangen er spelen. De oefening is dan om zonder al van te voren te weten waar je uit zal komen, het standpunt van "ik kijk naar een situatie" te verleggen naar "ik wordt één met de situatie". Ik heb de intentie om liefdevol waar te nemen, een inspan-

ning te leveren om het te begrijpen, door aandachtig te zijn wat er gaande is in mijzelf en bij anderen, door mezelf op te laten gaan in de situatie.

Hier ontstaat een antwoord, dat zich zal uitdrukken in een bepaalde richting, een beweging, woorden, of handeling. En net zo als bij de apparatuur, soms repareer je, soms kan je niet veel doen.

Jezelf dagelijks aan de ingrediënten herinneren, is een belangrijke aanzet in het beoefenen van mededogen. Door de ingrediënten te gebruiken wordt de maaltijd van het leven gekookt en geproefd. En opnieuw gekookt en geproefd.

Er is eindeloze voortgaande oefening en tegelijkertijd is er niet anders dan mijn leven. Geen verschil tussen oefening en leven. Oefening en leven zijn één.

Haiku en Tanka

WAT IS EEN 'HAIKU'?

Er zijn vele definities van wat een haiku is. Maar voor mij is een haiku: op een compacte wijze uitdrukking geven aan de essentie van het zijn. Dat 'zijn' is in het bijzonder het menselijk bestaan.

Een haiku is compact, want er worden maximaal 17 lettergrepen (verdeeld over 3 regels: 5 – 7 – 5) gebruikt. In het uitdrukking geven van de essentie van het zijn heeft de haiku alles te maken met Zen. In een haiku is er liefdevolle aandacht voor het kleine en zogenaamd 'onbelangrijke'. Een haiku ademt verbondenheid met de natuur en is doordrenkt van mededogen. Vaak zie je in haiku's een verrassende wending, een wijziging van perspectief (meestal in de laatste regel), vergelijkbaar met een verlichtingservaring.

Voor mijzelf komt een haiku vaak voort uit meditatie. Vervolgens wordt de haiku dan weer object van mijn meditatie. In dat opzicht lijken ze op koans.

Een van mijn eerste haiku's is deze:

GRIJZE OCHTENDMIST
EN HEEL DE DAG DOOR REGEN
DAN ZON – HEEL EVEN

Het gaat in deze haiku niet over het weer of om de uitdrukking 'na regen komt zonneschijn'. De eerste 2 regels (erg lang in een haiku!) geven uitdrukking aan een gemoedstoestand van somberheid en uitzichtloosheid, het zorgen maken om de toekomst. De omslag in de 3e regel geeft aan, dat er op ieder moment genoeg mogelijkheden aanwezig zijn, om schoonheid en vreugde te beleven. Als je maar leeft in het hier en nu. Je kunt die momenten echter niet vasthouden. Vandaar de toevoeging 'heel even'.

Een tanka is heel anders dan een haiku. Op de eerste plaats is een tanka veel langer, heeft namelijk 2 regels, van ieder 7 lettergrepen, extra. Die extra regels worden gebruikt, om ruimte te geven aan persoonlijke beleving en persoonlijke gevoelens. Een tanka is dan ook veel lyrischer van karakter dan een haiku. Historisch gezien was de tanka er echter veel eerder dan de haiku. De haiku is zo gezien dus de ingekorte, compactere uitvoering van de tanka. Als voorbeeld een van mijn meest recente tanka's:

FEL SLAAT DE BRANDING
OP DE ROTSEN UITEEN.
EN ROLT DAN TERUG.
HOE VERLANGT MIJN HART ERNAAR
RUST TE VINDEN IN DE ZEE.

Dit is een beschouwing op het leven zelf, in al zijn wisselvalligheid. Net als de zee kan het leven flink tekeer gaan door een opeenvolging van moeilijk te verwerken gebeurtenissen. Van daaruit ontstaat het verlangen naar rust, naar het einde aan alle lijden. De laatste regel is overigens niet eenduidig: de zee kan rust geven als troost (geestelijk) of als verlossing (lijfelijk).

Sinds een jaar of twee ben ik aangesloten bij een groep van gelijkgezinde geesten: de Haiku Kern Rotterdam (bestaande uit zo'n 10 personen). De kern komt 1x per maand bijeen. Iedereen draagt dan zijn eigen haiku of tanka voor. Vervolgens wordt deze in de groep besproken. Iedere wat grotere stad in Nederland heeft wel zo'n haikukern. Samen vormen zij de Haiku Kring Nederland (HKN). Samen met de Vlaamse haikukring wordt er 4x per jaar een tijdschrift uitgebracht, namelijk 'Vuursteen'. In internationaal verband heb je nog het tijdschrift 'Whirligig' (de Engelse naam voor het Vlaamse 'Schrijverke', ontleend aan een gedicht van Guido Gezelle).

De Haiku Kern Rotterdam geeft zo nu en dan workshops. Tijdens zo'n workshop, in het Japans Cultureel Centrum 'Shofukan' in Rotterdam-Zuid, ben ik zelf in contact gekomen met de kern. Als je meer wilt weten, dan kun je de website van de HKN of van 'Het Schrijverke' bezoeken:

<http://www.haikukring-nederland.nl>

<http://haikuschrijverke.nl>

Ook kun je me een e-mail sturen: rob@franksite.eu

ROB FRANK

Bericht van een pelgrim

Gerard van de Putten loopt een pelgrimstocht van hier naar Santiago de Compostela. Vorig jaar oktober sloot hij z'n tweede traject af in St-Jean-Pied-de-Port, wat hij dit jaar als startpunt nam. Hij houdt een dagboek bij dat hij via email verspreidt onder zijn vrienden. In deze nieuwsbrief een kleine selectie uit zijn aantekeningen, die een mooie impressie geeft van zijn tocht.

Dinsdag 10 mei 2011

ST-JEAN-PIED-DE-PORT — REFUGE AUBERGE ORISSON 8 KM

De tocht naar de Refuge Orisson is niet anders dan vorig jaar. Even steil stijgend en net zo lang. Maar toen was het de laatste dag van twee maanden onderweg zijn. Ik was in topconditie. Nu is het de eerste dag van een volgend avontuur. De structuur van m'n conditie is danig veranderd. Ik stop deze eerste dag maar in het vakje 'sportieve uitdaging'. Inhouden, stoppen en diep in- en uitademen. Toch ga ik sneller dan gedacht. Om 11.00 u ben ik al ter plekke. En wat dan, als ik het fenomenale uitzicht voldoende ingezogen heb? De rest van de dag gaat in de 'vrijstand', met trage schakelingen naar onthaasten.

Woensdag 11 mei 2011

REFUGE/AUBERGE ORISSON — RONCEVALLES 19 KM

Voor mijn vertrek uit Rotterdam heb ik twee waardevolle besluiten genomen. Ten eerste, de etappe van St-Jean-Pied-de-Port — Roncevalles nog een keer over doen. Ten tweede, deze etappe in twee delen lopen door in Orisson te verblijven. In oktober was het koud, mistig, lichte regen, geen enkel zicht. En nu is het prachtig, warm weer en schitterende vergezichten.

Om 6.15 u op en 7.30 u op pad. In colonne naar boven. Met de adem gaat het beter dan gisteren. Ik stap rustig door, passeer

pelgrims met wie ik in Orisson aan tafel zat. Jane uit Texas en Wolfgang uit Düsseldorf. De Australische moeder (haar naam kom ik nog wel te weten) doet de Camino om haar drie kinderen te ontvluchten. De jongste is 16 en de oudste is 23 jaar. Jane loopt voor een ernstig zieke vriend, ze gaat Jacob om hulp vragen. Iedereen hier heeft wel een reden. Sommigen hebben zich onbereikbaar gemaakt, dragen geen horloge of sieraden. Voor mezelf houd ik het nog steeds op belangstelling als motivatie.

Donderdag 12 mei 2011

RONCEVALLES — ZUBIRI 19,5 KM

Het is tintelfris, de vogels zingen het hoogste lied. M'n koffie en croissant eet ik in Auritz, waar het een gezellige drukte van belang is. Er zijn al zoveel contacten gelegd. Nora (Hongarije) schuift bij mij aan. Ze is een beetje sip. Pratend en kwinkslagend komt ze wat bij. De conversatie gaat nu vooral in het Duits en Engels. Het in Frankrijk gebezigde 'bonne route' wordt hier 'buen camino'. Iedereen groet met olá en buenos días. Langzamerhand ben ik echt aangekomen in Spanje.

Vrijdag 13 mei 2011

ZUBIRI — PAMPLONA 23 KM

In Zabaldika loop ik Meredith tegen het lijf. Samen maken we de steile klim naar het kerkje boven op de berg. Dat is open en er zit iemand die informatie geeft en een stempel in ons Credential en we mogen de toren beklimmen. Boven gekomen mag de linker bel, de 'levensbel' geluid worden. Ik geef een flinke ruk aan het touw. Met een klap raakt de klepel de bel. Het is tot ver in de omtrek te horen dat ik leef.

Zondag 15 mei 2011

PUENTA LA REINA — ESTELLA 23 KM

Vandaag is de wandeling niet te moeilijk. Mooi glooiend landschap, veel bloemen, bloeiende bomen en struiken. Slaperige dorpjes waarin

het lijkt alsof de tijd ze is vergeten mee te nemen naar nu. Opvallend vind ik dat de kerkjes bijna altijd gesloten zijn. In Frankrijk waren het zulke prettige rustpunten. Even een paar momenten stil naar binnen.

Vannacht logeer ik in een albergue in Estella. Acht stapelbedden met daar tussen een schuifelruimte. Mois (DK) benoemt het kernachtig: 'There is low standard and lower standard. This is lower standard'. Het papieren lakentje is nieuw. Ben blij dat ik op het laatste moment besloten heb nog een slaapzak mee te nemen.

Om 22.00 u naar bed. Ik wil m'n oordopjes in doen, maar ze liggen niet meer onder m'n kussen. Rondom al een koor van snurkers. Het missen van m'n oordopjes veroorzaakt bij mij een explosie in een vat. Een vat vol schimmen die niet weten hoe deze nacht door te komen. Om 1.15 u kijk ik de laatste keer op m'n klokje. Dan is daar die ingeving. Van wie en waar vandaan? 'Ga op je adem letten. Rustig inademen en je adem volgen. Als de concentratie een probleem is, ga je adem tellen'. Om 5.15 u begint het gestommel. Ik heb toch nog vier uur geslapen. Dank je wel Jacobus.

Woensdag 18 mei 2011

LOGROÑO — NAVARRETE 13 KM

Om even half zeven sta ik alweer buiten. Even oriënteren en wegwezen. Eerst de stad uit. Het oude centrum gaat via een drukke winkelstraat over in de buitenwijken met veel nieuwbouw. De weg gaat bijna uitsluitend over asphalt. De A12 is voortdurend in zicht of op gehoorsafstand. Ik loop bijna de hele tocht op met twee Koreaanse meisjes. Het is prachtig zoals zij samen lopen, volstrekt synchroon. Aan hun rugzak hebben ze van alles hangen en dat beweegt in hetzelfde ritme mee, stap stap stap stap, als een klok. Ik krijg kersen van hen aangeboden. Voorzichtig neem ik er twee. No, more more, en de ene duwt m'n hand vol heerlijke vruchten, terwijl de ander het uitschatert.

Donderdag 19 mei 2011

NAVARRETE — AZOFRA 23 KM

Azofra is nog 599 km van Santiago de Compostela verwijderd (volgens de gids van Wolfgang). Het aftellen is kennelijk al begonnen.

Prachtige wandeling vandaag. Brede, stenige paden zonder enige schaduw. Dat is tot een uur of tien geen probleem. Maar daarna wordt de zon, ondanks de bewolking toch behoorlijk warm. Het plan was om tot Najera te gaan, 16 km. Daar ben ik om 12.00 u. Veel te vroeg om weer zo vroeg te stoppen. Dat geeft tijd om het klooster en de kerk Santa María la Real te bezoeken. De koningen van Navarra liggen er begraven. Ik ga altijd op zoek naar een beeld van Jacobus en verzamel daar foto's van. Als ik om 12.30 u langs de albergue van Najera kom, heeft zich daar al een aardige menigte verzameld. Het Koreaanse kersenmeisje schiet me aan. Ze blijkt Sophie te heten en was vorig jaar in Nederland. 'Mooi land, so many bridges'.

Van Najera naar Azofra is de weg leeg. Het gaat door wijngaarden (Rioja), afgewisseld met olijfbomen. Het is alsof de weg me tegemoet komt. Ik loop het tempo van de vroege ochtend. Geweldig om het even heel stil te hebben. Geen mens die de aandacht afleidt. Dit is een van de grote verschillen met Frankrijk. Daar liep je overdag en 's avonds socialiseerde je. Hier socialiseer je bijna de hele dag.

Zaterdag 21 mei 2011

SANTO DOMINGO DE LA CALZADA — GRAÑÓN 9 KM

Om 19.00 u beklim ik de klokkentoren en geniet van een waanzinnig mooi panoramisch uitzicht, waarbij ik in ongeveer 2 cm duivenstront sta. Door de eerste slag van de kerkklok wordt m'n geest ruw teruggeroepen naar de werkelijkheid. Hij zweefde ergens dáár, in dat groene heuvellandschap. Dáár kom ik vandaan en in die richting ga ik morgen. Daarna bezoek ik nog de mis, ben tien minuten te laat. Ik ga niet ter communie, maar de vredeswens daarna is een prachtig gebaar; dat laat ik me niet ontnemen.

Maandag 23 mei 2011

BELORADO — AGÈS 29 KM

Wakker worden met het geklepper van ooievaars. Vier nesten hebben ze gebouwd op de klokkentoren van de Santa Mariakerk. Vanuit het kamerraam kijk ik er op uit.

Dinsdag 24 mei 2011

AGÈS — BURGOS 21 KM

Agès is een klein dorpje met een heel oud kerkje waarvan de deur openstaat. Er zijn zeker vier herbergen, allemaal met een aantal tafels en stoelen buiten. Bij de kleine 'tour d'horizon' door het dorp zie je de mensen weer die je onderweg al een paar keer gezien hebt. Ook ik schuif ergens aan voor een biertje. Er wordt gezellig gekeuveld en uitgewisseld. Soms wordt er gesproken met handen en voeten. 's Avonds bij het eten hoor ik van een Duits echtpaar dat er iemand overleden is op de camino. Het was voor Logroño. Een man uit Denemarken. De weg was afgezet, ze moesten een omleiding volgen. Ik moet onmiddellijk aan Moïse denken, de padre familias van de eerste anderhalve week. Het was de derde keer dat hij de camino liep. Graag liet hij zijn kennis van de weg blijken. Moïse was een man die met veel plezier in het leven stond. Maar ook grenzeloos kon genieten van eten en vooral drinken. Ik zal waarschijnlijk nooit zeker weten of hij het was.

De tocht van Gerard is ook een sponsortocht. Op deze wijze wil hij geld inzamelen voor de Stiltetuinen bij de Ontmoetingskerk te Zevenhuizen. De Stiltetuinen zijn een tuin om te bezinnen en te mediteren, samen of alleen. De tuin is opengesteld voor iedereen. Er is al veel gereed, maar de laatste plannen moeten nog worden gerealiseerd. Een eventuele bijdrage kan worden gestort op rek.nr. 37.50.52.208 t.n.v. Penningmeester Diaconie Gereformeerde Kerk Zevenhuizen-Moerkapelle.

Parels

Op een ochtend in een lege zendo, buiten raast de stad onverminderd voort.

Als een parelduiker luister ik naar Nico en duik deze parels op:

‘Het Boeddhisme wil dat we een bevrijd bestaan leven. Daarvoor is bevrijd denken de vereiste: loskomen van begrippen die bevrijding in de weg staan.

Zen is beoefening. We beoefenen wat. Het hele leven is beoefening, maar dat leven is nogal onoverzichtelijk. We verdichten het in de zendo en in de zendo verdichten we het voornamelijk in zazen.

Zazen is een zittend mysterie. Zittend inzicht krijgen in hoe je geest werkt, de manier waarop je vasthoudt aan begrippen, vaste ideeën, meningen, ideologieën.

Door de ruimte in de geest te ervaren, raak je de bevangenheid door het denken kwijt. Woorden en gedachten zijn niet verdwenen, maar ze zijn geen hindernissen meer. Dat is bevrijding.

De onmetelijke ruimte in de geest leidt je af aan de gedachten, zoals je de ruimte in een kamer afleidt uit de meubels. De ruimte zelf zie je niet.

De sprong maken naar het niet-rationele gebied betekent erop vertrouwen dat het zo werkt. Zonder wil en ambitie gaat dat niet, maar je komt er wel achter dat het passieve nodig is.

Zazen is gaan zitten als nondualiteit: de persoon vergetend die je bent. Zitten in het niet-weten. Niet-wetend toont je leven zich als nondualiteit. Dat duurt maar even.

In het nonduale blijven hangen is niet de bedoeling, dan heb je totaal geen boodschap aan anderen, dan zit je gelukkig te wezen op de top van de berg. Daar ben je echt alleen: er is geen theehuis en niemand om tegen te zeggen ‘wat voel ik me gelukkig’.

Verlichting is verlicht denken, communiceren en handelen. Dat heeft alles met het dagelijks leven te maken en niets met een heilige werkelijkheid, want die bestaat bij Zen niet.

Verlichting zit in mijn manier van praten en niet praten, in de domme en slechte dingen die ik doe, in mijn begeerte, in mijn verlangens, jaloezie, woede, wanhoop en vreugde, in alles wat mijn leven is.

Verlichting komt van het lichaam, met als stuwende kracht de passie. Bij Zen heb je geen verlangen, maar ben je je verlangen. Dan is verlangen geen probleem.

Verlichting is: dit gewone bestaan zien als buitengewoon. Dat dagelijkse gedoe blijft knagen, de ouderdom slaat toe en dierbaren gaan dood. De vraag is: wat doe je met die klappen? Daarom zeggen we:

Maak er een zaak van leven en dood van. Beoefen Zen om inzicht te krijgen in wat het leven is, wat de dood is en wat leven en dood met elkaar doen.

Wetende het niet-weten kun je alles weer weten. Het weten en niet-weten schuift in elkaar.

Het leven heeft geen bodem en geen kenbaar doel, maar de zin van het leven valt me voortdurend toe: ik krijg zin.

Het Boeddhisme leert dat alles wat je meemaakt jou verlichting wil brengen. Het is een verlichtingbrengende werkelijkheid.

Compassievol leven is een rijk leven.

Alles wat ik zeg, geldt uitsluitend voor mij. Zendingsdrang is uit den boze. Alles wat ik zeg is: onzin. Daarom kun je er ook mee spelen.'

We trekken de deur van de zendo achter ons dicht, buiten raast de stad onverminderd voort.

ANNERIEKE GOUDAPPEL

Woordenschat

Zen is een verzameling hulpmiddelen om een bevrijd bestaan te leiden. Het gaat niet om de hulpmiddelen, maar om wat zij beogen: het dagelijks bestaan te leiden met een verlicht ge-moed. Een van de hulpmiddelen is de verzameling termen die de bouwstenen vormen van de leer van de Boeddha.

In elke nieuwsbrief komt een korte omschrijving van een van de termen. Later komen zij op de website te staan, met links naar sites met nadere uitleg. De eerste term is Sunyata, het be-grip dat alle andere begrippen openbreekt.

Sunyata de grenzeloze leegte, zonder verschijningsvorm, van waaruit alle fenomenen opkomen en weer verdwijnen, zonder vaste natuur / de bestaansgrond van alles wat bestaat, zonder zelf als fenomeen te bestaan / niet te begrijpen, maar te ervaren in momenten van niet-wetend inzicht in de impermanentie en zelfloosheid van alle dingen.

AAN AL MIJN LEERLINGEN, VRIENDEN EN VRIENDINNEN,

Dit jaar heb ik aan drie leerlingen transmissie gegeven: Gretha Aerts, Meindert van den Heuvel en (nog te doen in augustus) Joke Huiberts. De ceremonies (in het Japans Shiho geheten) hebben zich afgespeeld in besloten kring. Met deze Transmissies gaat voor mij een grote wens in vervulling. Het is niet alleen een Transmissie aan hen, maar ook voor al mijn leerlingen en voor de gehele sangha. Om dit te vieren is er een openbare transmissie ceremonie waar enkele onderdelen van de oorspronkelijke ceremonieën herhaald zullen worden.

Hierbij wil ik graag al mijn leerlingen, vrienden, vriendinnen als ook hun partners uitnodigen bij deze ceremoniële gebeurtenis aanwezig te zijn. Deze vindt plaats op zaterdag 27 augustus in De Rode Hoed, Keizersgracht 102, 1015 CV in Amsterdam.
Na afloop is er een receptie.

Ontvangst	vanaf	14.30 uur
Aanvang ceremonie		15.00 uur
Receptie		16.15 uur
Einde		17.30 uur

In verband met de catering is opgave vooraf noodzakelijk. Graag vóór 1 augustus 2011 bij het secretariaat van de zendo:
info@zenamsterdam.nl

Ik hoop dat we dit heuglijke feit met velen mogen vieren.

NICO TYDEMAN.

Zit zaterdagmiddag in Shofukan

Zaterdag 18 juni 13.00 – 17.00 uur in Shofukan

Adres: Charloisse Kerksingel 32-14, 3082 DB Rotterdam

Kosten € 15

Voor meer informatie bel of mail; Joost; 010 - 4777259 / joostbeving@yahoo.com of Marcel; 06 - 5334 0846 / eva.marcel@caiway.nl

Opgave en betaling via website: www.zenrotterdam.nl

Zeer speciale avond voor Nico

Maandag avond 27 juni nemen we afscheid van Nico als geestelijk leider van de zengroep Rotterdam. Hij zal het stokje overdragen aan Gretha.

In 1988 kwam Nico voor het eerst naar Rotterdam voor het Boeddhistisch leerhuis en dat bleek de kiem te zijn voor de latere Zengroep Rotterdam Kanzeon.

Zijn afscheid wordt natuurlijk feestelijk gevierd.

Het bestuur nodigt dan ook iedereen van de verschillende zit-groepen uit om hierbij aanwezig te zijn. De avond begint om 19.30 uur. Weer gaarne iets te eten en/of drinken meebrengen.

P.S. Hij zal in het nieuwe seizoen als dierbare gast een vijftal avonden aanwezig zijn. En hij gaat mee naar de sesshin in december.

Donderdag 30 juni.

Laatste Avond van de donderdaggroep.

Colofon

ZENGROEP ROTTERDAM KANZEON
Noordmolenwerf 3, Rotterdam

www.zenrotterdam.nl

Marli Lindeboom tel. 010-4186342
Theo Miltenburg tel. 010-4340773
e-mail: info@zenrotterdam.nl

REDACTIE

Eva Boomsluiter tel. 010-4525026
e-mail: eva.boomsluiter@gmail.com

Leo Huijg tel. 010-4768737
e-mail: leo.huijg@kpnplanet.nl

Annerieke Goudappel tel. 06-10813156
e-mail: anneriekegoudappel@tiscali.nl

VORMGEVING

Diederik Corvers tel. 078-6138494
e-mail: diederik@klaar-ontwerpen.nl