KANZEON

sangha lenteschrift

jrg. 9 - 2016

ZEN CENTRUM ROTTERDAM

INHOUD
Kanzeon sangha lenteschrift

jrg.9 - nummer 1

05 WELKOM

06 PELGRIMEREN IN DE NACHT
GRETHA AERTS

12 THEERUIMTE-FOTOTENTOONSTELLING: PELGRIMAGE
RON VAN BRIEMEN

14 WINTERSESSHIN IN WAHLWILLER / EEN COMPILATIE
HANS SCHOEN, BERNHARD FABER, FRED VAN LIENEN

22 HET ANDERE SPOOR; PRABODH EN BHAGWAN
IVO BRANDSEN

30 ZORGENDE MANNEN / FOTO-ESSAY
HANS JANSSEN

32 DE DRIE VISIES VAN ROB POOT OP SPIRITUALITEIT
PRABODH KENSHIN JONGEPIER

36 TIP: DE BOEDDHA / MUSEUM VOLKENKUNDE LEIDEN
PRABODH KENSHIN JONGEPIER

COLOFON

ZEN CENTRUM ROTTERDAM KANZEON | Noordsingel 168 |
3032 BK Rotterdam | www.zenrotterdam.nl | info@zenrotterdam.nl

Informatie
MARLI LINDEBOOM 010 418 63 42 | THEO MILTENBURG 010 434 07 73

Redactie
LEO HUIJG 010 476 87 37 | Leo.huijg@kpnplanet.nl
PRABODH KENSHIN JONGEPIER 010 418 21 09 | p.a.jongepier@planet.nl
MARIËTTE KAMPHUIS 06 18754047| mariette.kamphuis@xs4all.nl
HANS SCHOEN 010 466 57 13 | hans.schoen@planet.nl

Ontwerp vormgeving STUDIO MINKE THEMANS | www.minkethemans.nl
Vormgeving MARIËTTE KAMPHUIS

Coverfoto RON VAN BRIEMEN

Na de voorjaarsbui
zware wolken trekken weg
dankbaar feest het groen.

RON VAN BRIEMEN

WELKOM

"Water kan niet nat worden." Deze zin zoemt al een paar dagen door mijn hoofd. Hij werd in de zendo uitgesproken door zenleraar Jef Boeckmans, die gastspreker was. Hij bedoelde ermee dat wij allemaal al boeddha zijn en het niet kunnen of moeten willen worden, hoe hard we ons best ook proberen te doen. Zijn teisho staat niet op papier, maar als je dit voorjaarsnummer uit hebt, is er naar luisteren op de kanzeonwebsite van harte aanbevolen. Water dat genoeg heeft aan zichzelf, het is een mate van overgave, die voor de mediterende mens vaak moeilijk bereikbaar is. Het zijn de ingrijpende gebeurtenissen van het zich ontrollende leven, die het soms wel teweeg brengen. Getuigenis daarvan in dit nummer is de tekst van Gretha over "Pelgrimeren in de nacht". Zij is onze leraar en werd begin dit jaar langdurig ziek en kon een paar maanden niet in de zendo komen (gelukkig nu weer wel). Maar fysieke afwezigheid in de sangha betekent zeker geen mentale afwezigheid. Haar persoonlijke bespiegeling met oefeningen over als de slaap – het alleenigste deel van ons leven – niet wil komen, is bijzonder. Ook de terugblik op de leraarloze sesshin in Wahlwiller getuigt van de uitzonderlijke periode, die de sangha doorgemaakt heeft. Daarnaast laat het interview met Rob Poot eveneens mooi zien dat we ook altijd bezig zijn met de leraar in onszelf te zoeken en te ontwikkelen. De redactie wenst een ieder leesplezier.

LEO, PRABODH, MARIETTE & HANS

Slapeloosheid

De afgelopen maanden, ben ik door medicijngebruik (heel) vroeg wakker en meestal val ik ook niet meer in slaap. De eerste nacht na het innemen van de dosis sliep ik twee uur. Gelukkig was de tweede nacht al beter en werd ik om vier uur wakker, dat is een tijd zo gebleven. Daarna is het vijf uur geworden. Aangezien daar niet veel aan te doen is, heb ik de houding aangenomen van pelgrimeren. Heb je last van slapeloosheid, wellicht heb je iets aan mijn ervaringen. Ik weet niet of slapeloosheid hier mee verdwijnt, maar het is een manier om met de uren van wakker liggen om te gaan.

Pelgrimage

Een pelgrimage is op reis gaan met een bepaald 'heilig/spiritueel' doel, je hebt een richting. Hiervoor moet je je huis verlaten, het onbekende tegemoet. Door weer en wind kom je allerlei onverwachte mensen en situaties tegen. Door het lopen, gaat het langzamer dan je gewend bent. Daardoor zie, hoor, voel en ervaar je meer. Je wordt ontvankelijker voor de omgeving. En op een gegeven moment is er nog wel het doel ergens ver weg, maar merk je dat waar je bent de weg het doel is. Er zijn momenten, misschien zelfs wel voor lange periodes, dat er niets anders is dan ontmoetingen, de vreugde en de tegenslag van wat zich voordoet. Het is een unieke weg die ik alleen kan gaan. Ook al zijn er medereizigers, het is een mysterievolle en in mijn ogen een rijke reis.

Ik ben gaan pelgrimeren in de nacht. Ik ben mijn huis niet uitgegaan, maar in mijn bed blijven liggen. Het vertrouwde loslaten zit hem dus niet de wereld ingaan, maar om deze houding in mijn geest te laten plaatsvinden. Mijn doel zou kunnen zijn: "Ik wil weer in slaap komen" . En als dat niet lukt, ga ik draaien en keren en me zorgen of boos maken of het wel of niet zal lukken. Dit doel heb ik gelaten voor wat het is.

Voordat ik er erg in had dienden zich een aantal praktijken vanzelf aan, waaronder rituelen en meditatie. Waarschijnlijk ook niet vreemd, met mijn achtergrond en training! De periode van slapeloosheid breng ik op de volgende manier door: een uur meditatie, waarin ik dan een van de hieronder genoemde oefeningen doe om daarna zomaar stil te liggen in aanwezigheid. Ik laat opkomen wat er op wil komen en ook weer gaan wat er wil gaan, zonder ingrijpen. Na dat uur ga ik verliggen om nog even in slaap te komen (een enkele keer lukt dat, vaak niet) en na een half uurtje ga ik lezen, totdat het een aardige tijd is om op te staan.

Ritueel

In het pelgrimeren in de nacht ontwikkelden zich een aantal rituelen, die voor mij behulpzaam zijn. Je kunt uiteraard je eigen ritueel ontwikkelen. Bij het naar bed gaan reciteer ik een Japanse zin, die de Medicijn Boeddha aanroept voor genezing. On koro koro sendari matogi sowaka. Daarna reciteer ik negen keer de Emmei Jukku Kannon Gyo en de verdienste hiervan is voor de vrede en solidariteit in de wereld en voor mensen, die ik die dag gezien of gesproken heb of voor mensen waarvan ik denk dat ze een steuntje in de rug kunnen gebruiken.In de ochtend begin ik de periode van slapeloosheid weer met het aanroepen van de Medicijn Boeddha.

Meditatie

De meditatiehouding is liggend op de rug; benen naast elkaar, handen naast het lichaam of losjes op de buik. De duur van de meditatie is ongeveer een uur. In de loop van de tijd zijn er allerlei meditatie oefeningen uit het arsenaal van mogelijkheden die ik tot mijn beschikking heb langs gekomen. Ze dienden zich spontaan aan. Ze gingen een tijd mee en soms verdwenen ze en sommige bleven ze. Veel van de oefeningen zijn gebaseerd op ademhaling. Hieronder vind je er een aantal oefeningen, die in de loop van de tijd zijn gepasseerd. In het begin lag ik gewoon rustig te liggen en volgde daarna wat zich aandiende.

In willekeurige volgorde:

1. Beginnen met diepe inademingen en alle lucht uit de longen uitade-

men. Trek je knieën op. Bij een inademing maak je je rug een beetje hol, buik omhoog. Bij uitademing rug bol, waardoor de lucht beter uitgeademd wordt. In de loop van de serie van 12 in/uitademingen adem je steeds minder in, maar adem je wel helemaal uit. Trek je bekkenspieren steeds steviger aan, waardoor alle lucht uit de longen wordt verwijderd. Het is tevens een kleine massage van de rug en een vitalisering van het lichaam. Hier begin ik altijd mee.

2. Bodyscan. Met je adem stuur je je aandacht naar alle delen van je lichaam. Te beginnen bij de grote teen van je linker voet. De volgende ademhaling naar de tweede teen van de voet. Je kunt ook met je aandacht bij je grote teen blijven en dan de volgende teen nemen etc. Eerst ene been, dan tweede, buikholte, rug, torso, schouders, armen, handen, vingers, hals, schedel en de onderdelen in het hoofd.

3. De holle bamboe ademhaling. Je stelt je voor dat je inademt door je voetzolen, breng de adem tot je buik. Adem vervolgens uit door het kruintje van je hoofd. Adem dan weer in door het kruintje van je hoofd naar de buik en adem weer uit door de voetzolen... Herhaal dit een tijdje.

4. Het hele lichaam is adem. Begin in te ademen door de poriën van de voetzolen en adem daar ook weer uit. Dan adem je in door poriën van de hele voeten en ook weer uit. Adem in door de poriën van de voeten en de onderbenen, adem daar ook weer uit. Je neemt een steeds groter deel van het lichaam om door in te ademen, totdat er door alle poriën van het hele lichaam wordt in en uitgeademd. Je bent als het ware alleen nog maar adem.

5. Reiki. Ooit heb ik een aantal Reiki cursussen gedaan. Indertijd vond ik dat wel spectaculair en heb het toegepast op diverse zere plekken bij mensen. Je kunt ook aan zelf-Reiki doen. Leg je handen voor een bepaalde tijd op die plaatsen waarvan je vindt dat die aandacht en heling nodig hebben.

Boomsilhouet omgeving Wahlwiller (Bernhard Faber)

6. Chakra's. Ik ben geen expert in de betekenis van de chakra's, maar weet waar ze te situeren. Ik leg op iedere chakra zo'n 4/5 minuten mijn hand en begin weer onderaan bij het schaambeen, het basis chakra (1). Daarna volgen de chakra onder de navel (2), boven de navel (3), ter hoogte van het hart (4), de keel (5), net tussen de wenkbrauwen (6) en net boven het kruintje (7). Ik moest heel erg denken aan het opbouwen van de houding zowel het fysieke deel als de geest, wanneer we met meditatie beginnen. We beginnen ook bij de basis, omhoog, eerst het lichaam, de adem, dan de geest.

Ik gebruik dan woorden als:

1. Worden, geboorte, in het lichaam komen, aarden. (bij basischakra)

2. Bezielen. Bijeenbrengen van lichaam en geest door de adem. (onder navel)

3. Ontstaan van zelf-bewustzijn. (boven navel)

4. Ontvankelijk worden. (ter hoogte van hart)

5. Wederkerige communicatie/beïnvloeding binnen – buiten (keel)

6. Intuïtief weten. Vertrouwen (derde oog)

7. Overgave aan niet-weten (boven de kruin)

7. Ruimte vullen en daar aan voorbij. Als je zo op je rug ligt, breid je lichaamsbewustzijn uit naar beneden, dan naar links, naar rechts en omhoog tot bijvoorbeeld de grenzen van de kamer. Als je dat hebt, kun je met je bewustzijn verder gaan, tot de grenzen van het huis.....Daarna voorbij deze grens, steeds verder je bewustzijn uitbreiden..... zo ruim maken als mogelijk voor je is.De oefeningen maken dat er een ankerpunt is. Als de geest met je aan de loop dreigt te gaan of gaat, is er altijd de adem die je terugbrengt naar dit moment.

Dit moment is wakker zijn. De geest heeft de neiging om daarover te fantaseren, zich zorgen te maken, ver vooruit te lopen, waardoor er ongemak, angst en/of wanhoop ontstaat. Het is belangrijk om te erkennen dat dit zich in onze geest voordoet. Door te "blijven", leren we de beweging van de geest kennen en er vertrouwd mee te worden, maar we weigeren mee te gaan in zijn neerwaartse spiraal.

We denken dat we de angst, de zorgen kunnen ontlopen door deze gedachten, maar we raken verder van huis, doordat we niet meer aanwezig zijn in het moment zelf en daardoor niet in contact zijn met wat we ervaren. De rijkdom van het leven zit in de ervaring. Niet in wat je ervaart, maar dat je ervaart. En ik snap heel goed dat wat je ervaart niet altijd prettig of te verkiezen is. Maar door lichaam en geest steeds weer opnieuw bijeen te brengen, kan ik met wat is werken, kan ik richting geven en blijf ik op mijn eigen benen staan of in dit geval liggen. Voor mij is dat ruimte-gevend en bevrijdend.

GRETHA MYOSHIN AERTS

PELGRIMAGE / RON VAN BRIEMEN

THEERUIMTE-FOTOTENTOONSTELLING

Een pelgrimage of bedevaart is een spirituele reis naar een heiligdom of sacrale plaats. De Camino de Santiago is van alle pelgrimages misschien wel de beroemdste. Sinds ruim duizend jaar worden Christenen aangetrokken om huis en haard te verlaten en te voet de barre reis naar het graf van de apostel Jakobus in Santiago de Compostella in het noordwesten van Spanje af te leggen. Was het vroeger een louter religieuze plicht of boetedoening, tegenwoordig zijn de overwegingen persoonlijker en spiritueel veel diverser.
In Jean-Pied de Port, aan de Franse kant van de pyreneeën begonnen, heb ik in 2012 de Camino des Frances afgerond. Een pad dat voerde langs steden en dorpen, modderpaden, snelwegen, mistige bergen, droge vlaktes, immense kathedralen en vooral veel.., heel veel, oneindige vergezichten.

De weg is het doel !

RON VAN BRIEMEN

WINTERSESSHIN WAHLWILLER

EEN COMPILATIE

Eind januari vond de jaarlijkse winter-sesshin plaats in het klooster in Wahlwiller. Het zou het eerste jaar zijn dat onze zenleraar Gretha Aerts deze alleen zou leiden en niet meer samen met Nico Tydeman. Maar zoals bekend werd Gretha zelf langdurig ziek, zodat te elfder ure Marli Lindeboom en Leo Huyg de verantwoordelijkheid op zich namen. Dit maakte de sesshin anders dan anders en een bijzondere gebeurtenis voor de deelnemers. Maar ook een goede; zonder de aanwezigheid van de leraar wordt je wat meer op jezelf teruggeworpen en op de anderen, wat ook in zijn eenmaligheid een louterende ervaring kan betekenen ("Kijk mama zonder handen"). Maar fysieke afwezigheid van de leraar is nog geen geestelijke afwezigheid. Bij aankomst lag er in de huiskamer een bemoedigende "instructie"van Gretha, met de volgende tekst:

Voor de sesshin / Lieve mensen,

In het artikel voor het winterschrift heb ik een sesshin, pelgrimeren op een kussen genoemd. We worden een aantal dagen ondergedompeld in de weidsheid en de diepte van het menselijk bestaan in een geconcentreerde vorm. Door zo min mogelijk afleiding die we gewoonlijk in ons dagelijkse leven wel hebben, zoals de bezigheden, boodschappen, huisgenoten, familie, werk, TV, of andere zaken krijgen we nu de kans om direct de werking van lichaam en geest te observeren, het leven te ervaren en te belichamen. We hoeven niet na te denken of we dit of dat willen, de structuur van de dagen zijn gegeven. Kunnen we ons hier aan overgeven. Het lichaam en de geest bijeen gebracht, beoefenen we in stilte aanwezig te zijn bij wat is. We zitten, lopen, staan, liggen, luisteren, proeven, zien, ruiken, voelen, reciteren, buigen, ervaren. Ons hele wezen is betrokken. Ook al zitten we stil op een kussen en doen we geen stap buiten de kloosterpoort, we pelgrimeren langs onverwachte, onbevroede en ongekende wegen en landschappen.

Ik had graag deelgenomen aan de gezamenlijke pelgrimstocht van de sesshin ter plekke. Maar door omstandigheden zal mijn tocht zich elders afspelen, namelijk in mijn eigen huis, met uitstapjes naar het ziekenhuis.

Verder is het hetzelfde, een periode van weinig afleiding, overgave aan wat is met heel mijn wezen door het aanschouwen en ervaren van wat in lichaam en geest gebeurt en verschijnt.
Moge het voor een ieder van ons een leerzame tocht zijn.
In verbondenheid,

GRETHA

Wahlwiller wintersesshin-foto's Arnoud Monster

De voorspelling van Gretha dat de ervaring van het meerdaagse pelgrimeren op het kussen leidt tot betrokkenheid van het hele wezen, vind in onderstaande twee impressies van de sesshin zijn weerslag. In gedichten van Bernard Faber, meteen na de sesshin geschreven, en de bijdrage van Fred van Lienen, die hij voorlas tijdens de afsluitende zencirkel. Zelf zie ik, als ik terugdenk aan deze stille dagen van inkeer in het klooster boven op een heuvel, het beeld weer voor me van twee stokoude, immense beuken net buiten de kloostermuur. Waar aan de voet de sneeuwklokjes in de berm op het zuiden dapper bloeiden in de januari-kou.

HANS SCHOEN

Duivenkarma

Toefjes veren
ademloos trillend
op ijzige grond
Daartussen restjes
van 't laatste maal
vijf korrels graan
nog onverteerd
Wiegen hier straks halmen
op een warme wind?

BERNHARD FABER

Wahlwiller wintersesshin-foto's Arnoud Monster

Na de sesshin

Indrukken van
dharmalessen
rituelen
dagen zitten
pijn en moeite
vervliegen
als zeeschuim
in de wind
Lichtvoetig dansen
schoenen
op 't harde zand

BERNHARD FABER

Wahlwiller wintersesshin-foto's Arnoud Monster

Een kaaskop gaat op pelgrimstocht

Vroeg in de zendo plant hij zijn blik in de duisternis,
verzamelaar in eenzaamheid.
s' Middags wandelend in de zon plots overvallen
door onbevangen blijdschap.
Later aangekomen in Mechelen voor kaarten en postzegels,
nee ga niet bij dat café naar binnen om een trappist
te drinken, maar loop braaf terug het klooster.
Goed, dat doe ik dan.

Dierbare zenzitters, na vier dagen van diepte- en hoogtepunten, voel ik
me nu rijk bij jullie.
Want het is goed toeven hier, in de geborgenheid van de sesshin,
iedereen dank daarvoor.

FRED VAN LIENEN (ALKMAAR)

Wahlwiller wintersesshin-foto's Bernhard Faber

HET ANDERE SPOOR; PRABODH EN BHAGWAN

“Soms heb je een crisis nodig om op een ander spoor te komen”

Een paar maanden geleden lazen we in de leesgroep het boek “Zen en de religieuze ongelovige, over het herkennen van nirvana als de laatste nachtmerrie”. Het boek bestaat uit toespraken van Bhagwan , opgenomen in 1976.(1) De leraar Bhagwan riep hele wisselende reacties op. Met Prabodh Jongepier sprak ik over Bhagwan. Prabodh was een aantal jaar sanyassin, leerling van Bhagwan. Hij zocht hem op in India en Amerika en vertelt er over.

“Eind zeventiger jaren zat ik heel erg in mijn kop. Ik keek helemaal niet naar binnen. Mijn ex-vrouw maakte me er op attent dat ik daar iets mee moest doen. Zij zelf was ook met Bhagwan begonnen. Aanvankelijk begreep ik er helemaal niets van. Toen las ik het boek ‘Een schijn van Heiligheid’ van Lin Stevens. Het ging over mensen die naar Bhagwan toegingen. Meer dan over Bhagwan zelf, maar dat kwam tussen de regels door wel aan de orde. Het was een boek over mensen die het moeilijk hadden met Bhagwan en met mensen die er in geloofden. Dat heb ik gelezen en ik dacht: daar zit wel wat in.

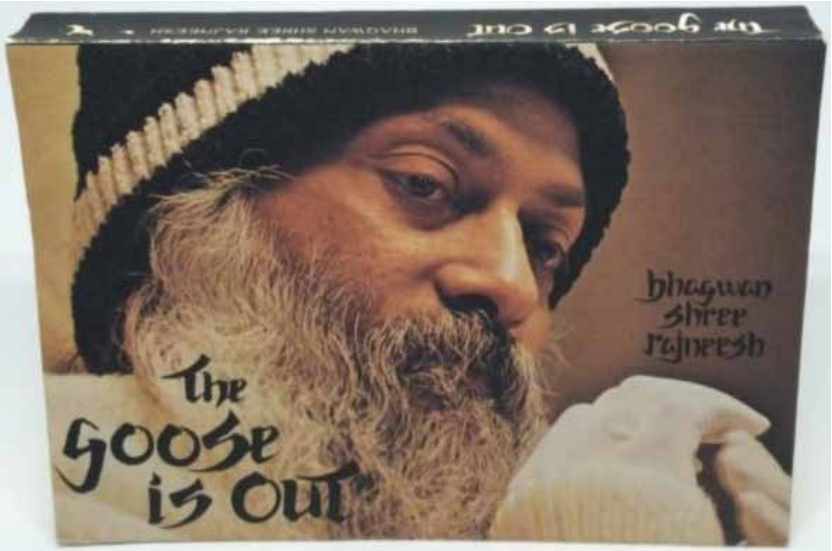
“Een tijdje later kwam ik in een soort burnout en midlife crisis terecht: mijn vader was doodgegaan, mijn huwelijk liep stuk, ik verloor mijn baan en ik kon mijn huis niet meer betalen. Ik stuurde een brief naar Bhagwan. In zijn boeken stond het adres: Koregaon Park, Poona, India, ik weet het nog precies. Ik kreeg een brief terug met advies welke meditaties en therapieën ik moest gaan doen. In 1980 ben ik, ten einde raad, naar Poona gegaan. Ik weet het nog heel goed, ik ging een injectie halen voor de reis naar India. Ik reed naar de arts toe, het was hartstikke glad, ik slipte: mijn auto totalloss. Het was echt de totale ineenstorting, alsof het zo moest zijn. Lachend: “Ik ben met de taxi van Stellendam naar Schiphol gegaan”.

“Op het vliegveld in Bombay werd ik opgehaald. Het was er warm en ik had het gevoel dat ik alles zo’n beetje achtergelaten had en ik was vol verwachting van ‘wat gaat er nu gebeuren’.
“Je komt aan en dan zie je die enorme poort bij de ashram. En dan denk je ‘Ja, ik ben de poort’. Het is waanzinnig. Je weet niet wat je overkomt. Dat is echt heel, heel ... Die Oosterse sfeer alleen al. En dan die ashram waar een heel andere sfeer hangt. En al die meditaties. Overweldigend, in één woord. Je bent totaal daar, je hebt niets meer met Nederland. Je bent uit je gedachten, dat is eigenlijk het belangrijkste.

“Na een paar dagen heb ik een welkomstdharsan met Bhagwan. Dan mag je voor Bhagwan komen zitten, dan zegt of vraagt hij je wat. En dan, dan drukt hij zijn hand heel stevig op je zesde chakra, je derde oog, tussen je wenkbrauwen. Er gebeurde iets, ik was er helemaal vol van. Ik ben gaan slapen.

“‘s Ochtends dacht ik; je kunt nu twee dingen doen. Of je kunt denken, nou dit is allemaal flauwekul en het weggooien. Of je kunt het accepteren en erin meegaan, en dan heb je er iets aan. Ik heb dat laatste gedaan.
“Ik ben er 4 weken gebleven. Het was er fantastisch georganiseerd. De groepen waren goed opgezet, er woonden vrijwilligers die voor het eten zorgden en voor de begeleiding, iedereen gekleed in rood of oranje. Ik heb een rode jurk laten maken en een prachtig rood pak. Die jurk heb ik afgeschaft, maar dat pak draag ik nog wel eens als het heel warm is.

“Iedere dag begonnen we in de grote Boeddha-hal waar Bhagwan een speech hield en ingediende vragen besprak. Dan zat ik om half zes ‘s ochtends in een riksja met een doek om, te bibberen van de kou. Op weg naar de dynamische meditatie in de ashram die om 6 uur begon. Ik had zelf ook een vraag gesteld, die ging over Het Onze Vader en wat dat betekent. Ik was van huis uit gereformeerd, dus dat was één van dingen die mij bezighield. Bhagwan heeft het, tot ieders verbazing, de hele lezing lang over mijn vraag gehad. Hij begon met te zeggen: Dhyan Prabodh. Alleen die stem van die man al, dat was geweldig. Zijn eerste zin was: ‘*Religion has a long history. Much of it is only a hangover from the past. The real religion, the essential religion is possible only now, because man has come of age*’ (2)



Daarna legde Bhagwan uit wat hij van het Christelijk geloof vond. Nou daar was hij best wel voor in, maar op een andere manier. Hij legde het heel anders uit. Had niets met het vergeven van zonden en Christus die weer was opgestaan. Maar de vergelijkingen die Jezus maakte in het Nieuwe Testament en vooral in de Bergrede, dat vond hij geweldig. Hij heeft er ook een boek over geschreven, Het Mosterdzaad. Dat heeft mij zeer aangesproken. De vergelijking met het mosterdzaad komt ook bij Boeddha voor maar in een heel andere zin. In de Bijbelse gelijkenis vergelijkt Jezus het geloof met het allerkleinste, groene mosterdzaadje waaruit een enorme boom kan groeien.

"Op 8-9-1980 werd ik Sanyassin. Ik heb nog steeds een papier waarop staat: *'the goal of sannyas. We have to become more and more aware of thoughts, desires, imagination, memory, because this is the secret, that if you watch your mind, slowly slowly it evaporates just by watching.'*
Dat heeft me zeer aangesproken: het getuige zijn van gedachten en dat laten gaan.

"In die vier weken in Poona heb ik om de paar dagen een andere therapie gedaan en veel verschillende meditatieoefeningen. Ik kwam als herboren in Nederland terug.

"Vanaf die tijd ging ik dus elke week naar een meditatie-avond in Bhagwan-verband. Het was in Rotterdam, in de Proveniersstraat. Misschien wel in hetzelfde pand als waar we met de zengroep ook hebben gezeten, dat weet ik niet meer. Daar zag ik Jaya voor het eerst".
(Jaya, de partner van Prabodh, en bij het gesprek aanwezig, vertelt lachend: "Ik zag een man staan en dacht: die man heeft zoveel problemen, daar moet ik bij vandaan blijven; het heeft toen nog anderhalf jaar geduurd voordat we samen kwamen en dat was terecht.")
"Later ben ik bij Jaya ingetrokken en had ik weer een baan. Het was een hele heftige periode geweest, maar ik was weer een beetje gesetteld. Samen zijn Jaya en ik twee keer naar de nieuwe ashram van Bhagwan in Oregon in Amerika gegaan. In Amerika had Bhagwan van donaties een stuk semi-dessert gekocht. De volgelingen van Bhagwan hebben een fantastisch mooi dorp gemaakt, alles van hout. Het zag er piekfijn uit, eigenlijk was het een landgoed en alles was er: van hotel tot zwemmeer tot apotheek tot meditatieruimte. In die tijd stopte Bhagwan met toespraken. Dat was heel jammer, want die toespraken waren heel inspirerend. De grappen en grollen die hij maakte, midden in de lezing, om de aandacht erbij te trekken. Hij was een zeer begenadigd spreker, en allemaal uit zijn hoofd.

Jaya: "Mij beviel Poona het best. In Amerika was het commerciëler. En er waren erg veel regeltjes, je moest dit en je moest dat. Je moest gaan kijken bij de dagelijkse tour van Bhagwan en je mocht niet bij meditaties weglopen. Heel anders dan in het begin." Lachend: "Wat ik het meest haatte vond ik het 'Be positive!' de hele dag. Er liep ook gewapende ashrampolitie rond. Maar toen wij er waren, was er nog geen sprake van dat het helemaal niet deugde ."(3)

Prabodh vertelt: "In Rotterdam ben ik nog actief geweest bij de Bhagwan groep op de Noordsingel. Ik was er ook penningmeester. We keken toen

ook veel naar opnames van Bhagwan op videobanden. Op een gegeven moment ging iedereen in plaats van in het oranje gekleed in het wit, maar toen waren wij al weg, dat zagen we niet zo zitten."

Jaya: "Voor mij was de aanleiding de houding van Bhagwan tegenover vrouwen. Die was altijd geweldig. Hij had altijd vrouwen in de leiding, vrouwen hadden het voor het zeggen. En na die toestand in Amerika met Sheela, ik word daar nog emotioneel van, zei Bhagwan: 'Zie je, je kunt vrouwen ook niet vertrouwen'. Dat was voor mij de afknapper. Ik heb ook het idee dat hij uit verlichting is gevallen. Ik weet niet of dat kan, maar je kunt ook niet permanent verlicht zijn. Dat die man ook helemaal niet in de gaten heeft gehad wat Sheela daar aan het organiseren was. Want ja, er werd toch wel gezegd, dat hij alles helderziend voorvoelde. Nou, dat was dus niet zo, of hij vond het wel best. Ik was erg teleurgesteld, maar heb er wel veel waardevols geleerd."

"Al mijn boeken over Bhagwan mag je inkijken en meenemen. Ik kijk er

nooit meer in. Al heel lang niet meer, sinds ik bij Bhagwan weg ben. En al helemaal niet meer sinds ik met Zen bezig ben. Bhagwan zei wel eens: je moet geen dode meesters vereren.
"In 2000 kwam ik via Gerrit Hitzerd, die ook lid was van het Hillegersbergs Mannenkoor, bij de Zengroep terecht. Gerrit zei op een gegeven moment: je moet eens meegaan naar de Proveniersstraat en zo is het gekomen. Ik heb veel aan Nico en Gretha gehad. Gretha heeft wel eens gezegd dat ik toen ik binnen kwam leek op een *grumpy old man*. Nu ben ik veel zachter geworden.
"Tussen 1990 en 2000 ben ik religie-loos geweest om het zo maar te zeggen. Spiritualiteit en meditatie stonden op een laag pitje, maar ik ben wel

Links: het dorp Rajneeshpuram in de semi-desert in Oregon in de tachtiger jaren. (Ansicht, coll. Prabodh Jongepier) Rechts. Prabodh Kennshin Jongepier en zijn vrouw Jaya.

voortdurend bezig geweest, maar dat was bij Bhagwan ook al: hoe kan ik spiritualiteit rijmen met mijn werk. Dat begreep ik niet zo goed. Het was voor mij een tegenstelling, dat technische en wetenschappelijke, dat in je kop zitten en dat spirituele, ik begreep niet hoe je dat bij elkaar kon brengen en dat sudderde heel lang door, tot ik op een moment begreep dat het helemaal geen tegenstelling vormt. Dat het er allemaal bij hoort.

"Bij de Zengroep doe ik veel aan koanstudie. Ik heb veel koans bestudeerd en doe het nog steeds graag. Soms denk ik wel eens hoe is het mogelijk: het lijkt wel of die koans precies samenvallen met mijn leven ..."

IVO BRANDSEN

1. Vanaf 1989 noemde Bhagwan zich Osho, ik gebruik hier Bhagwan omdat dat de aanspreektitel was toen Prabodh leerling werd. (IB)
2. De beantwoording van de vraag van Prabodh door Bhagwan is opgenomen in het boek '*The Goose is Out*', hoofdstuk 7. Het boek staat hier op internet: http://oshosearch.net/Convert/Articles_Osho/The_Goose_is_Out/Osho-The-Goose-is-Out-00000007.html
Tip: de originele geluidsopname kun je downloaden van internet via http://www.oshoworld.com/discourses/audio_eng.asp?album_id=148 (IB)
3. Ma Anand Sheela was de rechterhand van Bhagwan. Sheela leidde de ashram in Wasco County, Oregon tussen 1981 en 1985. In 1984 probeerde ze de lokale verkiezingen te winnen door zwervers te ronselen om te stemmen in Oregon. Daarna, in 1985 bekende Sheela de poging tot moord en doodslag voor haar rol in de vergiftiging van water in 1984. Ze werd veroordeeld tot 20 jaar gevangenisstraf. Zie oa. https://en.wikipedia.org/wiki/1984_Rajneeshee_bioterror_attack
Bhagwan heeft altijd volgehouden dat hij niet heeft geweten van haar plannen voor vergiftiging van mensen. Veel mensen nemen ook Bhagwan's latere uitspraken over homosexualiteit en minderheden kwalijk. Ook in vroege toespraken spot hij veel, maar lijkt hij dat met alle groepen te doen. (IB)

De dynamische meditatie van Bhagwan

De dynamische meditatie kent vijf stadia.
In het eerste stadium adem je tien minuten chaotisch door je neus, blijf je concentreren op de uitademing, het lichaam zorgt voor de inademing. Dat doe je zo snel en zo hard als je kunt en dan nog harder. Je maakt gebruik van je natuurlijke lichaamsbeweging. Dit helpt om de energie op te voeren. Voel hoe de energie opgevoerd wordt. Totdat je letterlijk het ademhalen wordt. En dat is dus typisch Bhagwan: alles wat je doet, doe je helemaal en dan ben je wat je doet: totaal.

In het tweede stadium van tien minuten, barst je los, gooi je alles er uit wat er uit moet. Wordt volslagen gek. Geeuw krijs huil lach ... (lachend) Het is net als in dat lied van Ramses Shaffy.

In het derde stadium spring je met omhoog geheven armen en zeg zo hard als je kunt: hoe hoe hoe hoe.
Onder het springen moet je hard op je hielen landen, zodat de klank diep doordringt in je sex-centrum, geef alles wat je hebt, put jezelf helemaal uit.

Dat is waanzinnig zwaar. In het vierde stadium sta je stil, bevries je in welke houding je je ook bevindt, breng geen enkele wijziging in je lichaamshouding aan. Dus dan moet je ook weer totaal voelen wat je voelt.

Het vijfde stadium is: leef je uit en vier je dankbaarheid voor het geheel met muziek en dans. Draag het geluk de hele dag met je mee."

De dynamische meditatie heeft Bhagwan zelf bedacht. Dat is typisch voor hem. Hoe hij de vorm die de Westerse mens nodig heeft, verbindt met aloude Oosterse therapieën.

Vertel me wie je bent

"Dit was de therapie die het meest indruk op me maakte. Het gaat als volgt.
Je gaat twee aan twee in een rij tegenover elkaar zitten en dan vertel je wie je bent. Je levensomstandigheden, je vrouw, je kinderen, wat je doet enzovoorts. En na twintig minuten draait het om. Want je moet het zwijgzaam aanhoren. Dat zorgt erg voor het spiegeleffect.
Dat doe je drie dagen lang, van 's morgensvroeg tot 's avonds laat .
Na een dag denk je al: waar ben ik allemaal mee bezig?
Dan volgen er nóg twee dagen. Uiteindelijk ontdek je dat je NIETS meer hebt te vertellen. Niet omdat je leeg bent maar je beseft het doet er allemaal niet toe, het is allemaal buitenkant. Wat er overblijft is dat je ENERGIE bent".

ZORGENDE MANNEN

HANS JANSSEN / FOTO-ESSAY

Het moet glimmen en glanzen. Het moet in het vet en in de olie. Het moet gesmeerd en getroeteld. Kleine roestige oneffenheden moeten opgeschuurd. Zo zorgen de overall-dragers voor hun oude Moeder, die enorme, gedateerde, oude Machine. We zijn terug in de hoogtijdagen van het industriële tijdperk, lijkt het. Want dat is niet zo. We zijn in de eeuw van de elektronische vooruitgang, van 'slimme steden, boordevol sensoren en datagenererende burgers.' *) Hier is sprake van een onhoudbaar anachronisme.

Onder norse blikken verbergen de mannen hun trots. Houd die vreemde stadslui liever op afstand, met hun modieuze fotografische Spielerei. Maar wanneer de aandacht van de indringers het wint van de terughoudendheid van de olie-mannen, dan smelt er iets. Dan glimmen ze zoals hun Machine glimt. Hun zwijgen slaat om naar taal en verhaal.

Wanneer de rode reanimatie-knop wordt ingedrukt en een signaal laat weten dat het nu oppassen-geblazen is, dan komt er adem in de Machine. De oude Moeder perst lucht in haar longen, komt enigszins op snelheid en laat weten nog niet helemaal uitgerangeerd te zijn. De mannen zwijgen plechtig op dit heilige moment, kijken elkaar nauwelijks aan, ondergaan in stilte de ongebreidelde kracht die nog altijd gewekt kan worden.

Zorgzame mannen zijn het, familie-mannen met hun kennis van de geheime wetten van de Grote Moeder. Aan het eind van de dag zullen ze naar huis gaan, naar de eigen familie-systemen. Daar wachten hun eigen vrouwen, die daar de baas zijn. Dan worden het ook weer kleine jongens, die op zaterdagen buiten mogen spelen.

*) uit de VPRO-gids, aankondiging van het programma 'Tegenlicht' over 'Slimme steden'.

DE DRIE VISIES VAN ROB POOT OP SPIRITUALITEIT

Rob Poot komt sinds 1991 in ons Zen centrum. Hij volgt een opleiding bij een Tibetaanse lama en doet ook een studie voor geestelijk verzorger bij het pastoraal opleidingsinstituut van de Vrijzinnig Protestanten te Bilthoven. Rob studeert twee dagen in de week en werkt daarnaast drie dagen bij een machinefabriek als kwaliteits- en arbofunctionaris. Dit interview kwam tot stand naar aanleiding van een liturgie voor een vrijzinnige viering met Rob's jaargenoten in de Woudkapel in Bilthoven waarin hij voorganger was. Daarom besloot ik om hier met Rob verder over te praten.

Rob vindt dat Zen vrijzinnig is. Koanstudie gaat immers tegen concepten in. Het pure leven ontstaat waar je leven met concepten kunt vergeten.

Powa-stervensbegeleiding

Rob, wat voor cursus doe je bij een Tibetaanse lama? Wat houdt dit in en waarom ben je dit gaan doen?
'Ik ben nu derdejaars student stervensbegeleiding bij Lama Anila Thubten Wangmo van de Tibetaanse Gelugpa school, de zogenoemde geelkappen. Het dharma centrum van haar is in Middelburg. Toen ik vijftig jaar was, kwam ik zonder werk te zitten na een reorganisatie in mijn bedrijf. Ik ben mij toen gaan heroriënteren. Bij toeval wees mijn vrouw mij op een advertentie in de krant over een cursus stervensbegeleiding "Powa" van de school van Lama Anila. Powa is de leer om stervenden bij te staan en vertrouwd te raken met onze eigen dood. Ik volgde deze cursus eerst in Vlaardingen, waar ik woon en nu in Rotterdam. We komen eenmaal per maand op zondag bij elkaar in onze eigen Kanzeon zendo.'.

Rob vertelt dat de Powa traditie voortkomt uit geheime vroegboeddhistische bronnen volgens de derde wenteling van het wiel, namelijk uit het Vayrayana , één van de drie voertuigen naar ontwaken. De andere richtingen zijn Mahayana, waar Zen uit voortkomt en Hinayana. Het voorbereiden op het doodsproces om op deze manier voor jezelf en ook voor anderen een goede overgang naar een ander leven te bewerkstelligen heeft niets te maken met het Tibetaanse Dodenboek dat voortkomt uit de heidense Bön traditie. We oefenen door middel van meditaties, visualisaties en visioenen op voorstellingen en fases van het stervensproces.

Rob: 'Ik sta nog steeds achter Zen. Maar in het begin had ik er moeite mee. Zen zegt immers niet zo veel over het stervensproces. Toch wil ik mijn Powa voortzetten, deels uit nieuwsgierigheid. Er zitten ook uitvaartrituelen in; iets waar Zen in het Westen niet sterk in is'. *Op mijn vraag of hij behalve stervensbegeleider ook uitvaartleider zou willen worden, zegt hij dat hij dat zeker zou willen gaan doen en ook dat er draaiboeken worden gemaakt voor de rituelen van verschillende Boeddhistische stromingen.* (1)

Zen

Rob: 'Ik zit tegenwoordig weer op maandagavond in ons Zencentrum als de thuissituatie dat toelaat. Ik doe aan koan studie en ik mediteer thuis. Ik kom daar aan toe als ik alleen in huis ben'. *Hij vindt dat Zen heel vrijzinnig is. Koan studie gaat immers tegen concepten in. Het pure leven ontstaat waar je leven met concepten kunt vergeten. Dit laat zich ook verenigen met de protestants vrijzinnige denkwijze.*

Geestelijk verzorger

Later in het zelfde jaar ben je ook een opleiding gaan doen tot geestelijk verzorger op protestants vrijzinnige basis? Hoe zit dat dan? 'Ja, ik wilde graag Boeddhistisch geestelijk verzorger worden, maar de cursus die daarvoor opleidt, was te duur. Bij het instituut Opleiding Vrijzinnig Per-

spectief had men in het geheel geen bezwaar tegen mijn achtergrond. Vogels van diverse pluimage zijn daar welkom', *aldus Rob. Hij heeft een leraar humanistiek en een docent filosofie die Zen beoefenen. Overigens net als zijn leraar mystagogie Tjeu van de Berk, die pas nog bij ons in de Zendo heeft gesproken.*

Rob vertelt dat hij als opdracht van zijn filosofiedocent een boekrecensie schreef voor een tijdschrift. 'Ik ben daarin zo ver gegaan dat ik ook een tijdschriftartikelopmaak heb gemaakt voor het net echt lijkende Maandblad voor Geestelijke Verzorging'. *Rob koos daarvoor het boek "Boeddhisme voor Denkers" van Han de Wit en Jeroen Hopster. (*2)

Het begin van zijn recensie gaat als volgt: 'Filosoof Jeroen Hopster en psycholoog Han de Wit pleiten er in hun boek "Boeddhisme voor Denkers" voor deze Boeddhistische introspectieve onderzoeksmethode - naast andere inzichten – ook binnen de westerse geesteswetenschappen een filosofische fundatie te geven. Boeddhisme is niet alleen op te vatten als een cultureel en religieus fenomeen met vele stromingen, scholen en uitingen. Veel Boeddhistische geschriften – ook die bronnen die verondersteld worden terug gaan tot de historische Boeddha - zijn zonder meer te benoemen als humanistische levenskunst in de zin van bijvoorbeeld de klassieke Griekse filosofie. De Wit en Hopster laten in hun boek met verwijzingen naar het werk van klassieke en meer moderne westerse filosofen en psychologen zien dat dit 'a-metafysische' boeddhistische gedachtegoed de westerse filosofie met een aantal inzichten en ideeën zou kunnen aanvullen'.
'Rob, ik vind dit een indrukwekkende recensie'. 'Ja, dat vond mijn docent ook gelukkig'.

PRABODH KENSHIN JONGEPIER

1. De noodzaak is ontstaan om een officiële Boeddhistische uitvaart vereniging op te richten. Deze vereniging is in de beginfase van oprichting. http://www.boeddhistischebegrafenisvereniging.nl/
2. http://www.volzin.nu/2014-08-25-07-41-53/item/420283-han-de-wit-jeroen-hopster-boeddhisme-voor-denkers

Wahlwiller wintersesshin-foto Bernhard Faber

TIP: DE BOEDDHA

EXPOSITIE MUSEUM VOLKENKUNDE LEIDEN
T/M 14 AUGUSTUS 2016

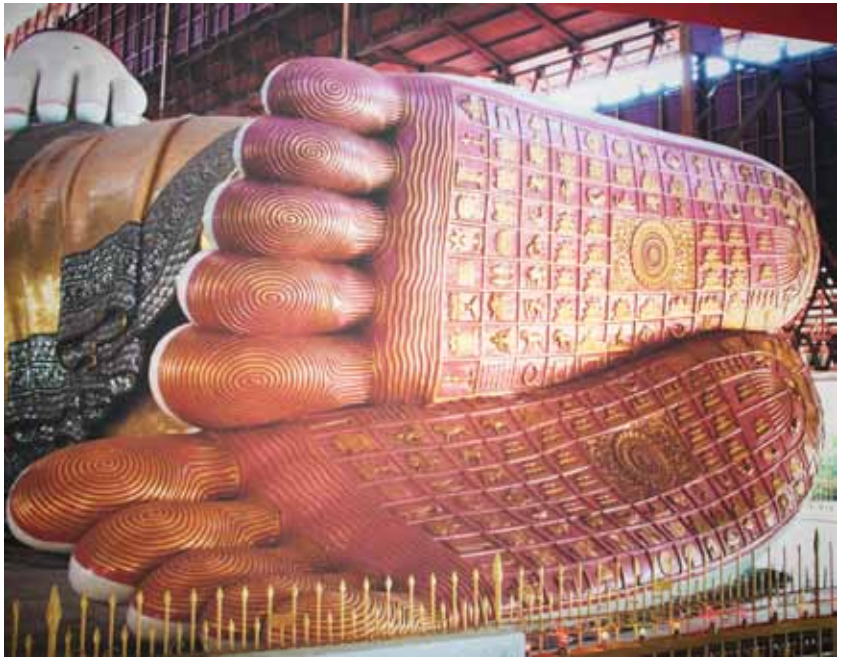
In het weekend van 19-20 maart organiseerde het museum Volkenkunde een speciaal programma over de tentoonstelling "De Boeddha; van levensverhaal tot inspiratiebron". Jaya en ik besloten hier heen te gaan. De tentoonstelling gaat over boeddhistische stromingen en boeddhabeelden in zes Aziatische gebieden en omvat bijna tweehonderd objecten. We volgden eerst een lezing die een goed overzicht gaf van diverse aspecten van het Boeddhisme. Zo leerden we dat er waarschijnlijk meer boeddhabeelden zijn dan boeddhisten. In een uurtje zouden we de tentoonstelling wel bekeken hebben, dachten we. Maar ik ben zo iemand die veel wil weten, dus dat bezoek duurde wat langer. Een paar indrukken van objecten die ik grappig, interessant of ontroerend vond. Verre van volledig dus.

De eerste zaal is gewijd aan Gandhara, een gebied in Noordwest Pakistan dat een belangrijk kruispunt op de Zijderoute werd. Er ontstond een bloeiende boeddhistische cultuur die zich tot in Afghanistan uitstrekte. De oudste boeddhistische handschriften op berkenbast en palmblad komen hier vandaan, uit ongeveer de eerste eeuw na Christus. De Gandhara kunst toont een samensmelting van stijlen: uit Iran, Centraal-Azië, India en de Hellenistische wereld. Zo heeft het eerste boeddhabeeld van de expositie een aureool in Griekse stijl. Ook de plooiing van de kleding en de golvende haarstijl getuigen van Hellenistische invloed. Boeddha draagt het monnikskleed over beide schouders, want het kon koud zijn in dat gebied.

Het levensverhaal van Boeddha was voor veel kunstenaars een bron van inspiratie. De oudste afbeeldingen, in India, zijn zelfs ouder dan de teksten. Ze staan aan het begin van een beeldtraditie die zich steeds weer aan nieuwe culturen aanpast. In Korea maakte een jonge boeddhistische kunstenaar een moderne interpretatie van het leven van Boeddha in digitale prenten, met Boeddha bovenop een vuilnisbelt en als DJ.

Het levensverhaal van Boeddha omvat ook de herinneringen aan zijn vorige levens. Als Boeddha, vlak voor zijn ontwaking, tot een steeds dieper bewustzijn komt, haalt hij deze vorige levens voor zijn geest en vertelt ze aan zijn leerlingen. De meest uitgebreide verzameling is een tekst die 547 vorige levens van Boeddha beschrijft, vooral bekend in Zuidoost-Azië. De eerste verhalen zijn kort en vaak is Boeddha een dier, bijvoorbeeld een aap die een apenkolonie helpt vluchten of een hert dat een verdrinkende man redt. Later is hij een brahmaan, koning of een minister. De laatste verhalen worden steeds langer en hebben een speciale plaats in het Therevada Boeddhisme. In deze verhalen wordt deugdzaamheid tot perfectie verheven, bijvoorbeeld vrijgevigheid in de Vessantara Jataka.
Speciaal voor de tentoonstelling kocht Museum Volkenkunde recent een vijfendertig meter lang doek aan waarop het laatste geboorteverhaal, de Vessantara Jataka, van Boeddha verbeeld wordt. Slechts een paar musea ter wereld hebben zo'n compleet Vessantara doek. Het katoenen doek is afkomstig uit Noordoost-Thailand of Laos, midden 20ste eeuw. Dergelijke doeken spelen een belangrijke rol tijdens een groot ritueel ter vermeerdering van verdienste, dat jaarlijks in Noordoost-Thailand en Laos plaatsvindt. De dorpsgemeenschap viert en herleeft tijdens dit ritueel het leven van Vessantara. Zij zijn Vessantara's onderdanen die hem in het bos opzoeken en vragen terug te keren naar het paleis.
Op een doek dat het verhaal laat zien, komen de dorpelingen in processie terug naar de tempel. Het doek wordt in de tempelhal opgesteld en monniken reciteren het verhaal. Meedoen aan het ritueel verhoogt de kans om geboren te worden in de tijd van de toekomstige Boeddha Maitreya. De leer direct van een Boeddha ontvangen, brengt nirvana dichterbij.

In veel landen waar het Boeddhisme kwam, zijn voetafdrukken van Boeddha te vinden. Meestal zijn ze verbonden met het verhaal dat Boeddha daar was geweest. Ook in Sri Lanka waar de kleine Boeddha een paar weken in een klooster had gelogeerd. (zie foto Boeddha's voetafdrukken) Deze afdruk was wel erg groot voor een kind! De afdrukken zijn bijna altijd groter dan een menselijke voet.
De afdrukken zijn versierd met boeddhistische symbolen: het wiel, dat verwijst naar het moment dat Boeddha het dharma-wiel in beweging zet. Daarmee bracht hij datgene wat hij had geleerd de wereld in. Ook zijn op de afdrukken de symbolen voor de drie juwelen van het boeddhisme te vinden en allerlei andere gelukbrengende symolen , tot wel 108 in totaal.



De Bodhisattva Kshitigarbha één van de meest populaire godheden in Oost-Azië en in Japan in het bijzonder. Hij heet daar Jizo. Hij is de

gezworen beschermer van wezens die lijden in hellen, jong gestorven kinderen en reizigers. Beelden van hem zijn dan ook vaak te vinden op begraafplaatsen in Japan. In zijn linkerhand heeft hij een wensvervullend juweel; in zijn rechterhand houdt hij een rinkelstaf vast, een attribuut van monniken.
Een wijd verspreid verhaal vertelt over een koning die Boeddha wilde bezoeken, maar die blijkt niet aanwezig. Uit teleurstelling besluit de koning een beeld te maken dat op Boeddha lijkt, met de 32 tekenen van een groot persoon. Hij nodigt Boeddha uit om het beeld te bekijken. Het beeld groet Boeddha en Boeddha kijkt het beeld aan. Zijn blik bezielt het beeld. Boeddha zegt tegen het beeld dat het na zijn dood nog vijfduizend jaar moet blijven bestaan om zijn leer te ondersteunen.
Boeddhabeelden moeten 'opgeladen' worden alvorens zij in gebruik worden genomen. Het openen van de ogen van het beeld is een essentieel onderdeel van het ritueel. Dat is ook gebeurd na het binnendragen van ons nieuwe Boeddha beeld toen onze Zendo in gebruik werd genomen.
Tenslotte geen beeld van Boeddha maar van Kwan Yin, geprojecteerd bij de gevolgde lezing. Wat betekenen de attributen die zij draagt eigenlijk? Op deze beeltenis draagt Kwan Yin een kruik in haar linkerhand met daarin zuiver water, de goddelijke nectar van compassie en wijsheid. In haar rechterhand draagt zij een wilgen- of palmtakje om de volgelingen er mee te besprenkelen. Haar robe is hier echter niet wit, symbool van de reinheid, maar heeft hier een soort oranje kleur. Haar halssnoer duidt op een koninklijke komaf. De kralen staan voor alle levende wezens die door Kwan Yin uit het lijden naar verlichting worden geleid.
Kwan Yin wordt in veel Aziatische culturen vereerd en draagt verschillende namen. Haar oorspronkelijke naam in het Chinees is: Kuan-shi Yin, hetgeen betekent "Zij die de smeekbeden uit de wereld waarneemt". In het Chinese Boeddhisme is de Bodhisattva Avalokitesvara, hoewel anders afgebeeld, synoniem met Kwan Yin. In Japan kennen we Kwan Yin natuurlijk als Kanzeon. Hoewel virtueel, vind ik dit beeld ontroerend.

PRABODH KENSHIN JONGEPIER

fotografie: Prabodh Kenshin Jongeper

Links: Boddhisattva Jizo; rechts Kwan Yin

ZEN CENTRUM ROTTERDAM

www.zenrotterdam.nl