



Introductie

Drie verslagen en drie interviews, daaruit is deze eerste nieuwsbrief van 2009 opgebouwd. Het eerste verslag is geschreven door Gretha en betreft de sesshin in Vught van afgelopen november. Daarna volgt een stuk van de hand van Leo over de van 5-12 december gehouden thuisesshin. Het derde artikel is een persoonlijk verslag, geschreven door Marja de Grootte. De geïnterviewden zijn Jaap Gerritse (een reis door Japan), Frans Baar (portret uit de donderdaggroep) en Prabodh (interview gepubliceerd in het golfclubblad "Op de Hoogte"). Veel leesplezier en dank weer aan al diegenen die, al schrijvend of sprekend, deze nieuwsbrief hebben vormgegeven.

de redactie

Inhoud

GRETHA AERTS	Sesshin Vught 2008	2
LEO HUIJG	De Thuisesshin, 5 – 12 december 2008	6
MARJA DE GROOTE	Ik	7
JAAP GERRITSE <small>Interview</small>	Van Dogen tot Coltrane; een reis door Japan	8
HANNEKE DIJKMAN	Portret uit de donderdaggroep; Frans Baar	12
PRABODH <small>Interview</small>	Er is alleen maar dit! (uit: 'Op de Hoogte')	14
	Agenda en mededelingen	16

Sesshin vught 2008

Voor het laatst hebben we onze sesshin in Vught gehouden. Het is een prachtige plek, met zijn tuin vol oude bomen, het kerkhof van de paters, het kruisbeeld, de fijne eenpersoons kamers, de vele moderne kunst aan de muren.

Vroeg in de ochtend stil op het kussen zitten en het licht zien worden, de storm om het gebouw horen of de sneeuw stil zien vallen. De zon twinkelde op de bevroren druppels aan de takken en op de rode bessen van de bomen en struiken.

Het thema van het weekend was: zitten vanuit hara.

Tijdens de tweede periode van de eerste ochtend werden we door Nico meegenomen op een geleide meditatie.

Sesshin is lichaam en geest bijeen. Om één ding te beoefenen: zazen, hier en nu aanwezig zijn in het zittende lichaam. Zitten met toewijding en aandacht, alles horen, zien, ruiken, proeven, voelen en denken. De fysieke houding is uiterst belangrijk, het zitten vanuit de hara, de kracht in onze buik. De mentale houding is het laten rusten van de geest, openheid en alles zo laten. Lichaam en geest worden heel stil.

De toespraken zijn helaas niet opgenomen en kunnen we dan ook niet weergeven.

Nico heeft op de eerste dag vooral gesproken over hara en het zitten vanuit hara (zie ook de hierbij opgenomen samenvatting: Attunement through the body. Van Shigenori Nagatomo)

De tweede dag ben ik begonnen met een Big Mind geleide meditatie, waarin eerst de vertrouwde inleiding is op de zithouding, het laten rusten van de geest en zitten vanuit de kracht in de buik. Steeds stiller worden met de aandacht op de ademhaling in je buik. Van hieruit wordt de aandacht langzaam verruimd naar het ademende zittende lichaam, de ruimte waarin

we zitten, met alle mensen erin, het hele gebouw waarin we zijn, het dorp Vught. De geest opent zich naar alle richtingen, naar noord, naar oost, naar zuid, naar west, naar omhoog en naar omlaag, naar binnen, naar het verleden, naar het heden en naar de toekomst. Dit zittende lichaam omvat alle ruimte en alle tijd, is ruimte en tijd. Ieder besef van ik hier of dat daar, van dit toen, dat dan of nu valt weg. Er is alleen maar dit! Er is.

Deze oefening is niet anders dan het gaan zitten op je kussen, stil worden, je geest openen in alle richtingen en als het ware een stap achterwaarts zetten (het ik zet een stap achteruit) en zo ruimte te scheppen, zodat het universum zich aan mij kan openbaren. Iets kan mij dan toevallen.

Zitten vanuit hara, de tanden, chi, het dragende midden, is de geest thuis brengen.

De Boeddha zei: 'I alone, am the dignified one'. Kan ik dat zelf bevestigen, kan ik zeggen ik ben de Boeddha. Het punt waar ik en het hele universum samenkomen. Diepe acceptatie van mijzelf, ik ben compleet, en hoeft niet meer met mezelf te strijden.

Na de oefening komen we weer terug bij, pijn in de benen, wat was dit voor een ervaring, moet dat zo of kan het niet anders? We komen terug bij onze vragen, twijfel, kritiek, gevoelens, willen verklaren of willen weten. Onze beoefening is erop gericht om die stap achterwaarts te zetten, om op te gaan in het zitten, om ons zelf te verliezen in het zitten, ons over te geven aan het zitten. Het zitten is niets anders dan mijn leven van moment tot moment.

In het zitten komen ik en niet-ik bij elkaar. Ik adem in, ik ben me bewust dat ik zit, ik adem uit en vervloei in openheid. Kunnen we ik en niet-ik tegelijkertijd zijn, kunnen we ze beiden omarmen en overstijgen.

Neem het gedicht van Anton Heyboer (schilder, dichter en
zetmeester)

Twee soorten tijd

*Er is een menselijke tijd.
Die heeft een begin en een eind
en dat is de geboorte, en de dood.
Daar tussenin zit de mens geklemd,
en die heeft de angst in zich dat het ineens afgelopen kan zijn,
of dat hij zonder geld komt te zitten.
Een normaal mens wordt aan het begin
van deze lijn geboren.*

*Dan is er een tweede tijd,
een mythologische tijd;
en dat is een cirkel.
Een niet-normaal mens wordt op de rand
van die cirkel geboren.
Het 'niet-normaal' kan ook worden vertaald als
een 'archetypisch' mens.
Die kan alleen maar op de cirkel leven,
die kan de rechte lijn niet leven.
Hij begrijpt hem niet eens,
op dezelfde manier dat de normale mens
de archetypische en de cirkel niet begrijpt.*

Er is een menselijke tijd, met een begin en een einde, geboorte en dood. En deze wordt voorgesteld als een rechte lijn. Dit is de tijd van het individu, het ik, waarin ik ga zitten, iets doen, ik werk, kies, oordeel, neem waar, wil of moet. Het is ergens op gericht, heeft een doel, een intentie. In deze tijd zijn positie, rol, tijd, plaats en verhoudingen van belang.

En er is een mythologische tijd, een tijdloze tijd, waarin er geen bereiken of niet-bereiken, beter of slechter, begin of einde, geboorte en dood bestaat. Deze tijd wordt voorgesteld als cirkel. Hier zijn alle dingen, die in onze menselijke wereld zo belangrijk zijn, niet van belang. Het is het domein voorbij ruimte en tijd, het domein van zijn, en niet van doen. Het domein waarin iets in ons gewekt wordt: Moed, vertrouwen, ontroering, troost, verwondering, ontzag, omvattende liefde.

Als we dan weer even stilstaan bij de hara, ons dragende midden, zou ik het zitten vanuit hara, dappere gelijkmoedigheid willen noemen. Er is openheid en diepe intimiteit met onszelf en met onze omgeving. Er is geen enkele hindernis. Alles is op dezelfde, gelijkmoedige wijze welkom. En steeds zullen we dapper ten opzichte van onszelf staan. Zien wanneer we ons afsluiten, wanneer we niet willen zien, niet willen waarnemen. Dit is de hindernis wegnemen.

De laatste dag hebben Nico en ik vragen beantwoord.

We hebben met warmte afscheid genomen van Zin in Vught. Op dit moment wordt gezocht naar een vervangende ruimte, die ook de sfeer heeft, die uitnodigt tot stilte, tot sesshin. Jullie horen hierover als dit duidelijk is.

GRETHA, JANUARI 2009.

Twee soorten tijd

Er is een menselijke tijd.
Die heeft een begin en een eind
en dat is de geboorte, en de dood.
Daar tussenin zit de mens geklemd,
en die heeft de angst in zich dat het ineens
afgelopen kan zijn,
of dat hij zonder geld komt te zitten.
Een normaal mens wordt aan het begin
van deze lijn geboren.

Dan is er een tweede tijd,
een mythologische tijd;
en dat is een cirkel.
Een niet-normaal mens wordt op de rand
van die cirkel geboren.
Het 'niet-normaal' kan ook worden vertaald
als
een 'archetypisch' mens.
Die kan alleen maar op de cirkel leven,
die kan de rechte lijn niet leven.
Hij begrijpt hem niet eens,
op dezelfde manier dat de normale mens
de archetypische en de cirkel niet begrijpt.

Het verplaatsen op de cirkel
is het archetype gegeven,
omdat hij zichzelf objectief kan maken,
alleen de geest bezit
en geen indoctrinatievermogen heeft.
Zo kan hij zichzelf zeventien jaar maken,
in welke leeftijd ik het liefst '
met een van de mooie vrouwen omga.

Er is aan zulk een leven geen begin
en ook geen eind,
omdat het archetype
al kort na de geboorte weigert
iets te leren
van wat de wereld zo noodzakelijk vindt,
om iets te bereiken.
Levend op de rechte lijn,
moet je iets bereiken
om er zin aan te geven.
Levend op de cirkel
is de zin bij de geboorte meegegeven.
De weigering de wereld aan te nemen,
begint bij geen scholing te willen volgen,
geen geld nodig te hebben,
omdat er geen verlangen is
om iets te bezitten.

Als de ziel niet geraakt is,
levend op de cirkel,
is de cirkel leeg.

Het 'niets',
volgens het oude zendenken.

Als de ziel geraakt is,
levend op de cirkel,
dan is de leegte liefde,
de hele cirkel gevuld met liefde

Liefde voor alles, voor mij - weer hevig geraakt
-
is het leven gewoon weer begonnen,
wat ook zichtbaar in mijn vlees en
het vrouwelijke is.
Op de rechte lijn zou ik nu 78 jaar zijn,
en breekbaar en vermoeid.

ANTON HEIJBOER

Attunement through the body

Dogen leert shikantaza, onbeweeglijk zitten. Dit stil, bewegingsloos zitten is een puur lichamelijke activiteit, een wijze van doen waar lichaam en geest samenvallen. Tijdens dit stille zitten raakt het lichaam vervuld van een bepaalde concentratie, samadhi genaamd. Die concentratie wordt verkregen doordat er mentaal 'een stap achterwaarts' gemaakt wordt, dat wil zeggen, de normale buitenwaarts gerichte aandacht, mentale intentionaliteit, waarmee de dingen van de omgeving (innerlijk en uiterlijk) worden gegrepen (naar believen geplaatst, geduid, gevormd of misvormd) wordt vervangen door een lichamelijke intentionaliteit. Anders gezegd, de ideeën, denkbeelden, emoties waarmee het alledaagse empirische ego het lichaam bedekt, worden er vanaf getrokken zodat er een onbedekt zittend lichaam rest. In tegenstelling tot de normale ervaring waarin het lichaam ondergaan wordt als afscherming en grens, is in samadhi het lichaam een zich oneindig uitstreckende ruimte van energie, die zich in vloeiende lijnen verbindt met de omgeving. Het lichaam beschikt over een intentionaliteit die niet zelfbeschermend, noch manipulatief is. Het beweegt zich ongehinderd naar al het hem omringende en wordt doordat wat het tegenkomt niet gehinderd in zijn beweging.

Subject en omgeving zijn geen twee gescheiden zaken maar worden in deze concentratie waargenomen als communicerende vaten. Zij verzadigen zich aan en met elkaar. De beoefening van het onbeweeglijk zitten stelt het lichaam in de gelegenheid zichzelf voortdurend te ontsluiten, zodat de geest kan incarneren in het lichaam, een superzintuiglijke ruimte die de dualiteit subject/object -in het Boeddhisme altijd opgevat als een noodzakelijk, maar provisorisch dualisme - niet kent: nondualiteit, sunyata. Na periodes van extreme spanning, die deze beoefening zozeer kenmerken, treedt er een ontspanning op tot verhoogde, verscherpte waarneming. Het lichaam is een en al bereidheid

om geraakt te worden. Een onderdrukte affectiviteit barst uit in volle werkzaamheid en overdekt alles wat het ontmoet met diezelfde ongecensureerde affectiviteit. Het belangrijkste wat hier plaats vindt, is een verandering van oordeel. De werkelijkheid van leven en dood wordt niet langer beoordeeld van uit de gangbare intentionaliteit van het empirische ik –bruikbaar, nuttig, vijandig– de werkelijkheid wordt lief gehad. Zazen is, in termen van Dogen, uitdrukking van intimiteit tussen het onbeweeglijk zittende lichaam en zijn omgeving. Wellicht mag ik dit ook zo formuleren: zazen is het vrij laten gaan van pure libido in zijn meest eigen en onaangetaste vorm.

Reden waarom ik zazen beschouw als een erotische en erotiserende beoefening. Met dank aan Dogen.

De thuisesshin, 5 – 12 december '08

Zazen als onderdeel van Het dagelijks leven

'Golven vormen zich in het eindeloze water van de oceaan. Slechts de golf die volledig op het strand uitspoelt keert niet terug naar de oceaan. De andere golven gaan weer op in de eindeloosheid van het water. En weer zal een nieuwe impuls golven richting strand stuwen'.

Hoe kun je nu de zazen als integraal onderdeel van het dagelijks leven beoefenen?

Dit is een impuls geweest bij het opzetten van de thuisesshin. Zazen is uit een andere cultuur overgenomen. Dit maakt het tot iets vreemds in onze eigen cultuur. Toch is de essentie van de beoefening iets dat in heel verschillende culturen een vorm heeft gekregen. Deze essentie is dan ook niet aan een vorm gebonden. Het is mogelijk niet alleen de essentie van zazen over te nemen maar die essentie ook in ons hele bestaan vorm te geven.

Door in het dagelijks bestaan handelingen meer ruimte te geven, meer tijd te geven, door ze met extra aandacht uit te voeren, verkrijgen we een andere betrokkenheid bij die handelingen en een andere aanwezigheid in die momenten. Het uitvoeren van die handelingen is zo een vorm van beoefening geworden.

De ruimte en aanwezigheid in dit moment maakt zowel het handelen als het beschouwen mogelijk. Het gevolg van die ruimte is dan bijvoorbeeld het los kunnen koppelen van de voor- en afkeurende gevoelens die opkomen in de handeling die op dat moment nodig is.

Zowel de handeling die nodig is als de voor- en afkeurende gevoelens kunnen zijn wat ze zijn.

Enkele opmerkingen over het 8-voudige pad.

De vraag is: Wat moet je met 'Het Juiste'? Het woord 'juiste' is moeilijk op waarde te schatten. Wat is het

juiste van iets.

Stel dat niemand weet wat het juiste is: hoe bepaal jij dan wat je doet of zegt? Hoe beoordeel en waardeer je wat je gedaan hebt?

(vrij naar Han de Wit) Als morele regels zijn de 8 regels van het pad te zwak om ons te transformeren en vrij te maken voor een onbelemmerde manifestatie van onze Boeddha-natuur. Als regels alleen als morele regels toegepast worden blijven ze beperkt tot een dogma wat je uitvoert.

In de contemplatieve psychologie is ego een mentale activiteit, die de dualistische werkelijkheidsbeleving gaande houdt, geen entiteit.

Vanuit dualisme ontwikkelt het ego hebzucht, agressie en onverschilligheid.

Het 'juiste' handelen is dan zó te handelen en te spreken dat het ego zijn rol vervult en het functioneren van onze fundamentele menselijkheid hiervan vrij gemaakt is.

Om dit probleem van wat 'juist' is te vermijden was er de benadering om alleen een woord als 'handelen', 'inzien', 'schoonmaken', als een mantra door de dag heen te gebruiken, zonder er verder iets mee te doen. De aandacht wordt hiermee bevrijd van het oordelen en de voor en afkeuren.

Enkele opmerkingen over de oefeningen.

Aandacht is zelf niets. Aandacht licht iets op. Het is alsof je met een zaklamp rond schijnt. Echter is er geen zaklamp alleen het aanschijnen.

Praktische oefeningen zoals de stapeltjes op je bureau opruimen spreken zeer direct aan.

Een oefening is geworden de schoenen voor 2^e keer te poetsen, waardoor aandacht vrij komt omdat de eigenlijke functie al vervuld is.

Enkele opmerkingen over de zazen.

De zazen in het dagelijks ritme inpassen is door velen toegepast.

Deze week en deze vorm bleek daar een goede aanleiding voor. Soms een keer per dag, soms zelfs de 3 keer per dag.

Het 10 min. willen zitten lijkt een hele onderbreking van de dagelijkse bezigheden. Als je eenmaal zit zijn die 10 min. geen probleem meer. Zelfs is, eenmaal zittend, de 25 min. niet een onoverkomelijke ingreep in de tijd.

Enkele opmerkingen over de zazen avonden.

Met deze oefeningen komt er een verband, een aansluiting tussen de sesshins in Vught en de zazen op de maandag/donderdag/vrijdag-avonden.

Op de zazen meditatie avonden kan de aanwezigheid in dit moment, de handeling van het zitten, nu in het bijzonder beoefend worden als aansluiting op het zitten en de andere handelingen in het dagelijks leven.

De zazen beoefening heeft zodoende een ondersteunende functie van de andere dagelijkse handelingen.

Het vervolg zal zijn een week eind juni als afsluiting van het seizoen.

Ideeën voor thema en oefeningen zijn welkom.

Iedereen bedankt voor de deelname en de bijdragen.

LEO HUIJG

Han F. de Wit, 'De Verborgen Bloei'.
Over de psychologische achtergronden van spiritualiteit.
Kok Agora, ISBN 90 391 0549 9.

Thich Nhat Hanh, 'Het hart van Boeddha's leer'.
Van pijn en verdriet naar vreugde, inzicht en zelfkennis.
Gottmer Uitgevers Groep BV, ISBN 97 890 2301 0272



Blijkbaar maakt pijn ons bewust van waar we staan. Dat las' ik een paar weken geleden toen pijn bezit van me had genomen. Toen ik doordesemd was van pijn. En toen ik daardoor vervroegd de sesshin voor gezien hield. Toen ik de zo geliefde polders met tranen in mijn ogen achter me liet. Ik Moest Weg. Het kon niet anders. Kon het niet anders?

Genezing van pijn geschiedt –lees ik– door niet in te gaan op het instinct van zelfbehoud dat zich verzet tegen ziekte of pijn. Let wel het gaat hier om pijn van de ziel of van het lichaam. Ik moet mijn 'ik' leren prijsgeven. Dat wil zeggen genezing door 'niet-ik'.

Lang zat ik op mijn bankje met 'steeds minder ik'. Als mantra, als bezwering. Het had een weldadige uitwerking in tijden van grote nood. Vaak dacht ik als Nico het weer eens had over het overboord gooien van ons 'ik': dat doe ik al. De angst die dat kennelijk oproept herkende ik overigens niet zo. Nee, voor mij is loslaten van 'ik' heel concreet. Ik ben geen blaaskaak die mijn opgezwollen ego overal rond moet tetteren (zoals een heleboel anderen, laten we wel wezen).

Maar dit is andere koek.

De betekenis van 'niet-ik' gaat veel verder dan de buitenkant afschrappen als ijs van een autovoorraat. Dit prijsgeven van 'ik' snijdt diep in het innerlijk. Daar waar je jezelf wel degelijk verdedigt tegen aanvallen van pijn, van anderen, die je verwonden.

Dat en daar is waar je 'ik' spreekt. En dan spreekt het 'ik' in niet mis te verstane bewoordingen. De pijn wordt weggeduwd en de ander wordt genadeloos afgeserveerd. Waar verdediging heerst is al het andere onzichtbaar, want het 'ik' beneemt het zicht op veel, zo niet alles daarbuiten.

Ik of ego. Die woorden heb ik zo vaak gehoord dat de betekenis ervan aan beeldvorming is gaan lijden. Van ego heb ik een beeld. Van ik ook. En hoe vaster dat beeld zich in me vastzet, hoe lastiger

het wordt om nog aan de ware betekenis te raken. Het beeld staat de ware betekenis in de weg. Precies zoals je iets heel vaak ziet zonder het te zien. Een poppetje of een schilderij of dingetje in je kamer, dat je opeens ZIET omdat je een enorme openheid hebt. Pas dan zie je schoonheid ervan en ervaar je de troost.

Alert zijn, met aandacht de dingen doen. Ook dat leidt tot ingesleten patronen. Alsof je na perioden van achteloos leven en gehaast je ding doen, een knop kunt omzetten op stand: 'aandachtig leven'. Ja, voor een deel is dat natuurlijk zo. Maar 't blijft intentioneel handelen. En intentioneel handelen is vol gevaren; in intentioneel handelen zit veel 'ik' verpakt. Hoedt u voor leven met aandacht! Hoedt u voor intentioneel handelen! En weet, weet, voel tot in je botten dat het een mooi streven is, maar dat het veel en veel verder gaat dan ons prachtige, welgemeende voornemen van 'mij'.

Eenmaal ware aandacht vanuit enorme, nietsontziende openheid ervaren, zet je op dat spoor. En het gaat niet van een leien dakje. Die openheid ontstaat alleen door de gang door diepe dalen, door de hel soms. Door het wezenlijk en eerlijk kijken naar jezelf in al je kleinheid, beperktheid, woede, kwetsbaarheid en angst. Juist deze menselijke eigenschappen van ons zorgen ervoor dat die immense openheid voorbij het 'ik', waardoor we waarlijk kunnen zien, vaak afwezig is. Maar –happy end– die is er wel! En voor iedereen!

JANUARI 2009, MARJA DE GROOTE

"De stilte van het woord. Van Bijbelwoord naar diepte-inkeer" van Jeroen Witkam (Lannoo, 1998) pakte ik op goed geluk uit de boekenkast na terugkeer van de sesshin. Op zoek naar troost, inzicht, iets? En - oh groot geschenk! - meteen een voltreffer: "Er is niets dat ons zo op onszelf terugwerpt als pijn....Pijn kluistert ons aan onszelf. Ze maakt mij tot een 'ik', het is mijn ervaring, niet-uitwisselbaar" (p. 23).

Van dogen tot coltrane een reis door Japan

In het voorjaar van 2008 hebben Jaap Gerritse en Ingrid Bomans een reis gemaakt door Japan. Tijdens die reis hebben zij twee zenkloosters bezocht: Eiheiji¹ waar zij vier dagen verbleven en Bukkokuji in Obama, waar Jaap en Ingrid vijf dagen hebben doorgebracht. Hieronder het verslag van een gesprek met Jaap over Eiheiji, Bukkokuji en Japan.

In Eiheiji is alles geregeld. Er is nergens ruimte voor. Je kan dus niet uit te pas lopen. Als je wel uit de pas loopt, wordt je vriendelijk maar heel duidelijk gecorrigeerd. Er wordt daar in oryoki-stijl² gegeten. Wil je de fitnesses van oryoki leren, dan moet je absoluut naar Eiheiji gaan. Maar ik kon het niet, hoor. Op een gegeven moment stonden er drie mannen om mij heen om instructies te geven. Dan wordt je wel zenuwachtig en dan gaat niets meer goed.

Ik heb wel iets recalcitrants in mij en dat werkte averechts, want recalcitrantie kennen ze niet. Toen ik daar wegging, stonden er zo'n vijf man klaar om afscheid te nemen, waaronder de hoofdmonnik. Als die mij een ontzettende schop had kunnen geven, had hij dat dolgraag gedaan.

Ik ging bijvoorbeeld wel eens, gekleed in mijn voor-vier-dagen-monnik-outfit van Eiheiji, een bezoek brengen aan een andere verdieping. Dan ging ik naar beneden, naar het toeristenwinkeltje, waar ze allemaal Dogensnuisterijen³ verkochten; posters, Dogen-wierook en mooie boekjes. Daar wilde ik nog wel eens gaan rondkijken. Maar het was absoluut not done om zelfstandig naar die afdeling toe te gaan. Dat was voor de toeristen. Daar hoorde ik niet. En dan kwam er na vijf minuten iemand naast mij staan die vroeg: 'Meneer, wilt u weer naar boven gaan?' Het is ook onmogelijk om een boek te lezen, of om iemand te bellen. Als je in Eiheiji binnenkomt, halen ze allereerst je zakken leeg. Dat gaat in een envelop, die wordt dichtgemaakt en dat is het dan.

1 'Ji' als achtervoegsel staat voor 'tempel'.

2 Maaltijd ritueel in de zendo, geïnstrueerd door Dogen.

3 Eiheiji is in 1244 door Dogen Zenji gesticht en is een opleidingscentrum.



De eerste dag hadden we een onderhoud met de hoofdmonnik. Hij begon het onderhoud als volgt: 'Het is lente, lente vind ik de mooiste tijd van het jaar. Maar -en dat is Dogen - als het zomer is, vind ik zomer de mooiste tijd van het jaar.' Zo begon hij. Ik voelde daar Dogen heel diep aanwezig. In onze groep zaten onder andere twee Amerikanen en ook een Nederlandse vrouw die boeddhisme doceerde aan de VU. Ze wilde promoveren en ze had een heel lijstje met vragen bij zich, die ze een voor een stelde aan de hoofdmonnik. En hij ging daar op z'n Dogen's op in. Dat was prachtig. Hij zei ook vaak: 'Ik weet het niet.' Wat in de westerse wereld not done is. Dat vind ik ook zo mooi, dat je zegt: 'Ik weet het niet, ik heb geen idee.'

Ik heb verteld over de discipline, die is eisend. En ik heb ook gezien hoe de hiërarchie daar werkt. We hadden een tolk, een ontzettend aardige man, Hank, die ook aanwezig was bij het onderhoud met de hoofdmonnik. We hadden dus dat onderhoud en iemand bracht ons daarnaar toe. Die man moest achter de deur blijven staan om ons

na afloop van het gesprek weer terug te brengen. Maar toen het gesprek was afgelopen, stond hij niet meer achter de deur. Toen de tolk dat bemerkte, gaf hij me toch een enorme brul! En ik zag die hele vriendelijke, zachtaardige man veranderen in een demoon, ik kan niet anders zeggen. Zoiets had ik nog nooit meegemaakt.

Onze groep bestond voor het grootste deel uit Japanners. Eén zat in een klooster en wilde nog wat bijscholen, op het gebied van oryoki onder andere. Er was ook een Japanner uit Hannover. Die werkte in een autofabriek en iedereen vroeg hem daar maar steeds wat zenboeddhisme was. Nu was hij dan voor een maand in Japan en ging hij vier dagen naar Eiheiji om straks in Duitsland wat over het zenboeddhisme te kunnen vertellen.

's Ochtends moest je vroeg opstaan en dan kwam je in die enorme Boeddhal, waar twee mannen op gigantisch grote klankschalen aan het slaan waren. En in die hal zaten 250 jonge, kaalgeschoren monniken te chanten.

De belangrijkste ervaring die ik daar heb gehad, was tijdens dat zingen. De eerste ochtend, terwijl iedereen aan het zingen was, kwam er een man naar voren, een voorzanger. Wat ik toen heb gehoord! Ik ben een jazzmuzikant en in de jazz is John Coltrane de grote ster, een soort godheid, ook een hele religieuze man - 'A Love Supreme'-. En toen ik die voorzanger hoorde zingen, hoorde ik John Coltrane spelen. Na afloop wist ik niet wat me was overkomen en wat ik nooit zou doen is een handtekening vragen, maar aan die man wilde ik bijna een handtekening vragen, als grote ster. Maar ik begreep wel dat dat not-done was. Ik had een ervaring van diep geraakt zijn. Diep geraakt. Ondersteboven. Ik was ondersteboven.

Ik had dat dus meegemaakt en de volgende dag was ik vol verwachting. Maar toen kwam er iemand anders. En die anderen waren ook goed, maar die ervaring had ik met hen niet. Die eerste man had zo'n musicaliteit. Die emotie in die stem. Ik verstond het verhaal, je hoeft soms de taal niet te spreken om iemand te verstaan.

Je leert vaak de mensen beter kennen door niet te praten dan door wel te praten, want door te praten kan je je nog achter een masker verschuilen, maar dat masker valt weg door niet te praten. De taal van het lichaam liegt niet, of daar kan je moeilijker mee liegen dan met woorden. Daar zijn we ondertussen wel meester in geworden, om het tegenovergestelde te vertellen van wie je bent. Maar deze man verstond ik. Ik had eigenlijk die tolk moeten aanspreken en er iets over moeten vragen. Misschien moet ik nog maar een keer gaan, dan kan ik dat alsnog doen.

Ingrid kreeg last van haar knieën. Daarom hebben we de laatste dag in Eiheiji een eigen kamer gehuurd. Te gek, zo mooi. Het uitzicht was zoals je dat op die Japanse tekeningen ook ziet, waarbij de nevel tussen de cederbomen zweeft. Het was van een schoonheid! Met zijn tweeën hadden we een enorme kamer. Daarvoor sliepen we gescheiden, ik op de mannenafdelingen en Ingrid op de vrouwenafdeling. Daar sliep je dan op een futon.⁴ Als 's morgens om vier uur de bel ging, moest je binnen vijf minuten klaarstaan. Futon opgerold, gewassen en aangekleed. Dan was het wel handig om even naar het toilet geweest te zijn, want daarna gingen we voor drie uur die massale hal in en dan was daar geen ruimte meer voor. Je kon dus niet tijdens de kinhin er even tussenuit glippen, no way.

Zoals ik al vertelde; alles wordt bekeken. Toen wij in die hotelkamer zaten, zat er altijd iemand voor de deur. Die hield dan in de gaten wat wij allemaal deden. In die kamer mochten we doen wat we wilden. Maar zodra we de kamer uitkwamen, werden we weer gevolgd. Als je naar het toilet ging, moest je ook het gewaad dat je droeg buiten de deur ophangen en je schoenen daar neerzetten, zodat iedereen kon zien hoeveel mensen er op het toilet zaten.

En wat ons daar op die hotelkamer is toegefallen! Dogen heeft het over de tenzo, instructies voor de kok. Wij hebben daar een maaltijd gekregen, met geen toetsenbord te beschrijven! Alleen

4

Matje van een paar centimeter dik.



al visueel, wat kleur betreft, denk je: het is niet waar, hoe is dit mogelijk? De figuren, prachtig. Daar is een vier-sterren Parijse kok nog een kleine jongen bij. En dan moet je het nog gaan opeten. Dan weet je dus helemaal niet meer wat er met je gebeurt. Dat is geen toeval, maar dat is ons 'toegevallen', deze sensatie.

Dus ik heb twee hele grote ervaringen in Eiheiji gehad, die in mijn ziel zijn gegriefd, om het maar eens dramatisch te zeggen. Dat waren die voorzanger en de maaltijd van die topkok.

En ik ben in Bukkokujii in Obama geweest. Just the opposite, helemaal niet gedisciplineerd. Klein kloostertje, veel buitenlanders ook. Er was daar een Amerikaanse dame, 78 jaar oud, die er al tien jaar woonde. Verder een Amerikaanse man die er ook al tien jaar zat, en een Duitser die ieder jaar voor twee maanden kwam. Er was ook iemand uit Katwijk, die zat al drie maanden in Obama toen wij kwamen.



Je kreeg helemaal geen instructies, dat was de heerlijkheid, iedereen vond het daar geweldig. In Obama kon je aardig je gang gaan, dat was een beetje vakantie. We waren er niet tijdens een sesshin, dat was het prettige. Gewoon een beetje samu, een beetje in de zon zitten. Wel om vier uur op, als één van de monniken buiten ging chanten. Schitterend.

Toen we het klooster binnenkwamen, konden we meteen onze rugzak neerzetten en gaan zitten. Ze vroegen niet eens: 'hoe lang blijft u?' Na afloop vroegen we wat de kosten waren. Toen kregen we een blanco envelop die we naar believen konden vullen. Bij navraag naar wat gebruikelijk was, bleek dat zo laag te zijn dat we maar het dubbele erin hebben gedaan.

Er waren allemaal ruimtes met verschuifbare wanden. Prachtig. Het ene moment is het je slaapkamer, het andere moment staat iedereen daar yoga oefeningen te doen en dan is het de eetzaal. De badervaring in Obama was ook geweldig. Een keer per week ging je daar in bad, in water dat direct uit de bergen kwam. Dat werd op hout warm gestookt. In Eiheiji ging iedereen samen in bad, in Obama apart. Voor het eten gaat iedereen in Japan in bad. Dan was je je

eerst en daarna ga je in dat hele hete water. Je spieren ontspannen zich en de dag dondert dan van je af. Tijdens onze reis door Japan hebben we ook in een hotel gezeten en wij waren daar de enigen die in vol ornaat in het restaurant zaten. De Japanners zaten allemaal in hun badjas aan tafel.

Ik heb nog nooit in zo'n prettig land gereisd, en ik ben in aardig wat landen in de wereld geweest. Dit overtrof mijn stoutste dromen. De manier waarop je daar geholpen wordt! De metro in Tokyo is vele malen groter dan die in Londen of in Parijs, maar ook al zou je in Tokyo op het verkeerde station willen uitstappen, dat is onmogelijk! Het is allemaal zo goed aangegeven en overal staan zoveel kerels. De metro stopt ook precies op de juiste plaats en de mensen staan keurig in de rij. Het reizen met de trein is ook geweldig daar. Als je in Japan tweede klas reist, is het alsof je eerste klas reist. En dan heb je daarnaast ook nog eerste klas. Als de conducteur binnenkomt, maakt hij eerst een hele diepe buiging. Het verkeer is ook goed geregeld. Alle auto's hebben dezelfde kleur. Niemand staat op zijn gaspedaal, matige snelheid. Alles is brandschoon. Niemand gooit wat op straat, ook geen kauwgom. Het is een hooggedisciplineerd volk. Er is overal zoveel personeel, en hartstikke vriendelijk. Als het hotel vol is, bellen ze een ander hotel en brengen ze je er lopend naartoe, of met de bus. Wat ik allemaal niet heb meegemaakt! Ondanks het feit dat ik geen Japans preek en zij geen Engels, was de communicatie beter dan in Nederland. En, Japan staat te boek als een zeer duur land, maar het was hartstikke goedkoop. Alles, eten, onderdak. Weet je wat ook geweldig is: de natuur in Japan. Het lijkt wel of het allemaal mooier is. Tokyo is ook fascinerend, hoor. Veel jazz. Het zijn daar van oudsher allemaal grote jazzbewonderaars. We gingen 's ochtends koffie drinken op de hoek, daar werd alleen maar oude bebop gedraaid.

In Kyoto zijn we niet naar een klooster geweest, maar hebben we

naar de kids gekeken. Als ze uitfreaken, dan doen ze dat ook goed. Enorme kapsels en nog grotere puntschoenen. De chicks waren nog meer Madonna dan Madonna. We hebben er een hele middag naar zitten kijken op een terras. En elk dorp heeft wel een seven-eleven. Dat is een hele kleine supermarkt, van zeven tot elf geopend, waar eerste levensbehoeften verkrijgbaar zijn. Daar kun je een kop soep kopen en natuurlijk manga-strips. Iedereen in Japan leest manga-strips.

Mocht je je nog eens willen laten verwonderen: Japan. Ik kan het iedereen aanbevelen om naar Japan te gaan.

Portret uit de donderdaggroep

Frans Baar

De meeste lezers zitten op maandag. In deze rubriek inzicht in de zichtpraktijken van de donderdagzitters. Door Hanneke Dijkman

Hoe vaak, hoelang en waar zit je?

Ik zit een keer per week of eens in de twee weken op de Noordmolenwerf, thuis ben ik nog niet toegekomen aan mediteren. Het is heel prettig om op de donderdagavond te zitten. Ik zoek wel thuis de stilte. Dat doe ik door bijvoorbeeld een keer per week met mijn vrouw te wandelen rond de Kralingse plas. Ook in de auto probeer ik te genieten van wat er om me heen gebeurt. Ik laat veel tot me toe en het gevaar daarbij is dat het soms te veel is.

Vandaag heb ik geknield naast een patiënt die afscheid moet nemen van het leven, dan kan er iets ontstaan. Eerst gaat het gesprek dan over functionele zaken. Daarna neem ik ook de tijd om troost te kunnen geven. Ik vind: "Je mag het ook heel erg rot vinden dat je afscheid moet



nemen”. Voor mij was dat een hoogtepunt van de dag dat ik zo met een patiënt in dat moment mocht zijn. Vandaag was er ook een vrouw die hysterisch schreeuwde, dat komt vaker voor. Je moet niet weten wat die allemaal heeft mee gemaakt. Als je dan zegt: “Je doet ook af en toe stom, van mij mag je dit zo zijn en doen”. Dat alleen al maakt dat ze vandaag anders is geweest, minder verkrampd!

Wat voor techniek of attributen gebruik je bij het mediteren?

In de kerstvakantie was ik een paar dagen in Antwerpen. Dan loop ik soms alleen en kan dan in een museum heel intensief kijken naar bijvoorbeeld foto's met teksten. Of ik luister 's avonds thuis naar klassieke muziek om even tot rust te komen. Als het op mijn werk heel druk is, dan ben ik echt blij als een verpleger mij in al mijn drukte ziet en dan ineens een boterham voor me klaarmaakt. Dan kan ik echt in dat moment leven. Ook denk ik wel eens: wie ben ik dat ik dat oor mag uitspuiten? Zij vertrouwt mij toch dat oor toe. Mijn kinderen en vrouw, mijn vrienden zijn daarbij degenen die me ook wakker kunnen schudden, naar wie ik kan kijken. Als ik terugrij en ik zie de zonsondergang bij de Brienenoordbrug, dan denk ik: “Oh, dat is ook voor mij!”

De vraag: Heb je een favoriete zenplek? Is hiermee ook beantwoord: die heeft Frans dus niet.

Wat is je favoriete zenboek?

Nee, ik vind zenboeken soms te ingewikkeld of te zweverig. Ik respecteer ze wel. Ik hou wel van reflectieboeken, dagboeken waar ik soms stukjes in lees. Dan kom ik in een ander ritme. Het verhaal van de Emmausgangers inspireert mij: hoe de Emmausgangers lopen te zeuren dat ze Jezus missen en hem niet herkennen als hij bij hen is. We moeten durven om Jezus te zijn voor een ander. Er is een psycholoog op mijn werk, die is zo hartelijk voor mij, dat is zo

verheffend, er is zo'n zielsverbondenheid. Dat is dan de glimlach van de Boeddha. Dan hoef ik geen boek meer te lezen.

Ga je naar Ameland? (NB: de big mind, big heart Sesshin van Genpo Roshi)

Ameland, wat bedoel je? De natuur is daar fabelachtig mooi.

Vul aan: zen is voor mij...

Ik zie zen als een oefening om bewust te worden. Dat ik even op de deur klop voordat ik een kamer binnen ga van een patiënt die op sterven ligt. Dat we er bewust van zijn dat we dingen tegen elkaar mogen zeggen. Dat lukt af en toe niet en dat geeft dan een gevoel van weemoed, want je weet dat het er kan zijn. Af en toe gebeurt er in het moment zelf al zoveel, dat je het pas daarna kunt benoemen. Maar soms is het al voorbij voordat ik me er bewust van ben. Dan word je al weer mee genomen naar het volgende.

Soms voel ik me ook erg onzeker, kan ik het wel, word ik wel gewaardeerd, doe ik dat wat echt nodig is? Die twijfel is toch ingebakken. Of ik realiseer me hoe stom en onhandig ik ben. Dan gaan mensen me sparen. Dan werkt het al opluchtend om dat te kunnen zeggen. Dat vind ik belangrijk om op die open respectvolle wijze met elkaar aan het werk te zijn.

Het zitten zie ik nadrukkelijk als een oefening om je lijf te voelen, om adem te halen, de rust te voelen, om het geluid van buiten en diep binnen bewust te worden: om te voelen, dat geluid is daar en hier zit ik. Dus een keer per week of eens per twee weken, dat kan of wil ik nu opbrengen kennelijk. Daaromheen leef ik intens.

Heb je een zenwens?

(er valt even een stilte) Mijn wens is dat er steeds weer ruimte is voor verwondering en mildheid.

In november 2008 verscheen in "Op de Hoogte", het clubblad van golfclub "De Hooge Bergsche", een interview met Prabodh Jongepier. De redactie van "Op de Hoogte" is zo vriendelijk geweest ons toestemming te geven om het interview over te nemen.

Een stille straat in Hilleegersberg. Het huis biedt uitzicht op de Bergsche Achterplas. Binnen word ik verwelkomd door Dhyan Prabodh ('verlichting door meditatie'), een naam die hij kreeg van Bhagwan Shree Rajneesh, goeroe en stichter van een spirituele beweging in India, die tienduizenden volgelingen uit Europa voor zijn gedachtegoed wist te interesseren. Jongepier was er een van en het gesprek met hem gaat al heel gauw over spirituele zaken.



Hoe komt iemand er toe om zijn heil te zoeken bij Bhagwan ?

Rond mijn veertigste kreeg ik te maken met een paar zware tegenvallers in mijn leven. Ik had hulp van buiten nodig om er uit te komen. Die hulp vond ik niet bij de kerk of bij het Riagg. Mijn ex-vrouw raadde mij toen aan me te verdiepen in het gedachtegoed van Bhagwan. Ik ben erover gaan lezen, bezocht samenkomsten en merkte dat ik steviger op de grond kwam te staan.

Je bent al heel snel naar Poona gegaan. Kun je iets vertellen over je ervaringen aldaar?

Ik ben begin 1981 een maand naar Poona geweest, een stad op 400 km van Bombay. Bhagwan had daar een groot afgesloten terrein met veel gebouwen, waar je ook permanent kon verblijven, maar ik woonde buiten de commune in een hotel. Ik had van tevoren geschreven over specifieke zaken waarvoor ik hulp nodig had en

werd door de beweging ingedeeld in bepaalde therapie sessies. Er heerste een fantastisch goede sfeer. De dagen begonnen met een massabijeenkomst tussen acht en tien onder leiding van Bhagwan, die een lezing hield en vragen beantwoordde van zijn volgelingen. Zijn lezingen waren ronduit inspirerend en gingen gepaard met goede grappen. Ik heb hem alleen bij dit soort gelegenheden gezien en hem nooit persoonlijk ontmoet. Later op de dag waren er diverse therapie sessies, die door zijn medewerkers werden begeleid. Dan doe je aan zelfonderzoek en probeer je erachter te komen wie je bent en wat de moeite waard is in het leven naast materiële en fysieke zaken. Ook meditatie is belangrijk. De oefeningen die Bhagwan heeft ontworpen varieerden van heftige dans tot verzonken stilte en waren er op gericht om je eigen situatie, bij voorbeeld fixaties, vooroordelen en illusies, scherper onder ogen te zien. In de avonden werd er flink gefeest en je kon wel zeggen dat de sexuele moraal losjes was. Maar dan zat ik al in mijn hotel.

En heb je er iets aan gehad?

Ik kwam als herboren terug. Enige tijd later ontmoette ik in Nederland Jaya, mijn huidige vrouw, die ook voor langere tijd in Poona was. Ook vond ik snel weer werk. We zijn daarna samen nog twee keer naar Bhagwan geweest. Hij was toen inmiddels verhuisd naar Amerika, waar zijn volgelingen in de woestijn van Oregon een prachtige commune hadden opgebouwd.

En verder?

Op den duur voelde ik mij niet meer zo goed thuis in deze beweging, omdat er vlak voor en na Bhagwans overlijden in 1990 allerlei dingen gingen veranderen en dingen gebeurden die me minder aanstonden. Ik ben er toen mee gestopt en ook heb ik het mediteren een tijdje laten liggen. Wel kijk ik met een goed gevoel terug op deze periode. Jammer dat er wat misverstanden zijn over Bhagwan. Zo wordt er

gezegd dat hij tientallen Rolls Royces had. Die waren echter door volgelingen aan hem geschonken en werden gebruikt als zekerheid bij banken.

En nu ben je een aanhanger van het Zen Boeddhisme.

Ja. In 1999 kwam ik via een blinde vriend die mediteert, bij een groep onder leiding van twee Zen leraren terecht. Deze mensen spraken mij aan en dat is heel belangrijk. Een van die twee leraren is Nico Tydeman, die regelmatig te horen is in de radio uitzendingen van de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) en af en toe ook te zien is op BOS TV. Het bleek mij dat in het Zen Boeddhisme veel terug te vinden is van het gedachtegoed van Bhagwan. De therapie ontbreekt, maar die had ik ook niet meer nodig. Het Zen Boeddhisme is een doe-het-zelf religie, waarin meditatie centraal staat.

Intussen zijn we naar zijn studeerkamer gegaan, waar achter een trimfiets een kleine ruimte is gereserveerd voor meditatie. Een paar kussens op de grond en daarvoor een laag tafeltje met portretten van Bhagwan en de Dalai Lama, een Boeddha beeld en een klankschaal, die werkt als een gong. Deze wordt enkele malen aangetikt ten teken dat het mediteren kan beginnen.

Hoe vaak mediteer je?

Ik mediteer een paar keer per week thuis, rechtop in kleermakerszit op een kussentje. De lotushouding kan ik niet meer opbrengen. Ik probeer dan mijn gedachten tot rust te brengen door mijn ademhaling te volgen en als gedachten opkomen deze te laten overdrijven als een wolk. Daarnaast ga ik meestal elke maandagavond naar een bijeenkomst in de bovenzaal van de Doopsgezinde Kerk bij het Hofplein. We zitten dan twee keer 25 minuten, met daartussen een loopmeditatie. Een van de beide Zen leraren geeft een toelichting en er is gelegenheid vragen te stellen. Er is een minimum aan rituelen.

Verder pratend over mediteren legt Prabodh uit dat Zen oefenen in gelukkig zijn is, zonder je vast te klampen aan hen van wie we houden, maar onder ogen te zien dat alles en iedereen sterfelijk is. Hij heeft nog een paar citaten waar de lezer wellicht met Kerst over kan nadenken: "Er is alleen maar dit" (wat zich nu voordoet) en "Er is geen weg naar geluk: geluk is de weg".

En nu iets anders: je bezigheden op muzikaal gebied

Ik zing bariton en ben secretaris van het Hillegersbergs Mannenkoor, dat circa 40 leden heeft en al meer dan 80 jaar bestaat. We werken momenteel aan een opera/operetteconcert dat op 9 januari zal plaatsvinden in de Castagnet in Schiebroek. Ook repeteren we al enige tijd het Requiem van Verdi, voor een uitvoering op 16 mei in de Prinsenkerk te Blijdorp en op Tweede Pinksterdag in het Concertgebouw te Amsterdam. Dat zijn unieke gebeurtenissen voor ons koor en als ik even reclame mag maken wil ik de lezers graag verwijzen naar www.hillegersbergsmannenkoor.nl

Nog een laatste vraag: kunnen we als golfers ook nog wat leren van al die oosterse spiritualiteit?

Laat ik eerst een heel geestig boek noemen dat is geschreven door een Indiaas-Amerikaanse arts, denker en auteur van een hele serie wereldbestsellers: Deepak Chopra. Het heet "Spiritueel Golfen". Het gaat over iemand die bezig is golfen te leren en tot de conclusie komt dat om een goede golfer te worden dezelfde principes van toepassing zijn als om tot een succesvol en gelukkig leven te komen. Wat mezelf betreft: meditatie is oefenen in concentratie en dat is bij het golfen natuurlijk altijd goed, maar ik ben realistisch genoeg om te beseffen dat Bhagwan en Zen me weinig kunnen helpen bij het verder verlagen van mijn handicap.'

Agenda en mededelingen

Zitsondag

Zondag 15 februari 2009, zitsondag, viering van Boeddha Paranirvana.

9.30 thee en koffie,
10.00 – 10.10 Hartsutra reciteren,
10.10 – 11.45 3x zazen,
11.45 – 12.45 pauze, broodmaaltijd.
12.45 – 13.45 2x zazen,
13.45 – 14.05 pauze, thee,
14.05 – 15.40 3x zazen,
15.40 4 geloften als afsluiting.

Het is in stilte.

Niet in stilte: de thee, koffie en de broodmaaltijd.

Binnenkomen en weggaan is ook tijdens broodmaaltijd mogelijk.

Zelf matje en kussen meenemen en wat te eten en drinken.

Kosten: € 10, contant betalen.

Opgeven bij leo.huijg@kpnplanet.nl

Adres: Burg. Meineszlaan 44a, 3022bk Rotterdam.

Tussen Beukelsdijk en Vierambachtstraat

Big Mind workshop o.l.v. Gretha Aerts

Zaterdag 18 april 10:30 – 17:00 uur

Het Big Mind proces is een samengaan van een Westerse therapie methode uit het Voice Dialogue werk, (waarbij er meer zicht komt op de eigen persoonlijkheid) en de Zen praktijk. Het stelt de persoon in staat om uit het persoonlijke ik te stappen en een ervaring te hebben van ons universeel bewustzijn, dat een verlichtingservaring of zelfrealisatie wordt genoemd. Het Big Mind proces is ontwikkeld door Genpo Merzel Roshi.

Kosten € 45, van te voren voldoen per giro: nummer 814001 ten name van: Stichting Zengroep Rotterdam Kanzeon, Rotterdam.

Opgeven telefonisch bij Marli Lindeboom (010-4186342) of per e-mail (info@zenrotterdam.nl)

Info: Gretha Aerts 06-13953794

Redactieleden gezocht

De Lotusvijver is een luchtig, loodzwaar kwartaalblad voor beginnende en gevorderde zenbeoefenaars.

Ieder nummer heeft een eigentijds thema. En persoonlijke impressies, interviews, boek- en filmbesprekingen, zen zin en onzin, en een rubriek van een gezaghebbend zenleraar.

Voor dit blad zijn we op zoek naar mensen die hun kwaliteiten als schrijver, secretaris of regelneef (m/v) in willen zetten

Redactie Lotusvijver Ieplaan 21 2565 LC Den Haag
t: 070 3635909 e: administratie@lotusvijver.nu www.lotusvijver.nu

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 van den Brande tel. 010-4525026
e-mail: vandenbrande@mac.com
Leo Huijg tel. 010-4768737
e-mail: leo.huijg@kpnplanet.nl

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