



## Introductie

Deze juni-editie van de nieuwsbrief bevat volop inspiratie voor een goede vakantiebesteding. Gerard van der Putten heeft een verslag geschreven van zijn pelgrimstocht naar Santiago de Compostela. Daarna volgt de tekst van de dharmales die Liande Troost op 31 mei j.l. heeft verzorgd. En tot slot heeft Leo weer een uitgebreide tekst gemaakt om de thuisesshin te begeleiden.

Een hele mooie vakantie toegewenst!

de redactie

## Inhoud

GERARD VAN DER PUTTEN  
LIANDE TROOST  
LEO HUIJG

**De weg naar Compostela**  
**Paramitabeoefening**  
**Thuisesshin**  
**Agenda en mededelingen**

# De weg naar Compostela

ALS EEN PELGRIM FAMILIE EN VRIENDEN, HOF EN HAARD VERLAAT OM OP PAD TE GAAN WEEET HIJ DAT ER EEN BEGIN EN EEN EINDE IS. VERGELIJKBAAR MET EEN GECOMPRIMEERDE LEVENSWEG. ONGEVRAAGD PASSEERT TIJDENS DE WANDELING DE LEVENSLLOOP.

Weinig pelgrims zullen vertrokken zijn zoals ik. Op 3 mei vanuit de Ontmoetingskerk in Zevenhuizen. Met 'de zege voor de reiziger' en toegezongen door de cantorij; 'He will hold you in the palm of his hand'. Het 'brood' dat Gerard Gerding mij gaf, heeft de hele tocht in mijn linkerbroekzak gezeten. Als het even spannend werd verdween mijn hand in die richting en wist ik: het zal mij aan niets ontbreken. Tenslotte werd ik door een grote groep mensen uitgezwaaid aan de gemeentegrens van Zevenhuizen.

Bij mijn vertrek had ik nog geen duidelijk omschreven motivatie voor mijn tocht. Uitdaging, plezier; de woorden loslaten, vertrouwen en niet-weten waren het leidend motief. Dat veranderde toen ik op 15 mei verbleef in Scherpenheuvel, in het Onthaalcentrum voor Pelgrims. Daar werd ik ontvangen door pater René. Deze had zelf een deel van de Camino gelopen; van Logrono naar Compostela. René nodigde mij uit 's avonds deel te nemen aan een gespreksgroep. Daarna was er een korte gebedsdienst in de kapel van het klooster gevolgd door een verjaardagsviering met vlaai en Trappist. Een welbestede avond; rijk en rooms. De volgende ochtend aan het ontbijt vroeg René naar mijn motivatie. Ik noemde hem mijn drie woorden. Hij vertelde dat hij tijdens zijn pelgrimage ook het woord toelaten had gebruikt in zijn meditaties. Loslaten schept ruimte om nieuwe gedachten toe te laten. Toelaten activeert dit en leidt tot vernieuwing, nieuwe inzichten. Toen ik bij het afscheid ook nog een 'aalmoes' van 20 euro moest aannemen wist ik het. Ik was wandelaar af en vanaf nu pelgrim.

Bij vertrek betreedt een pelgrim (m/v) een soort niemandsland. Zijn vertrouwde omgeving laat hij achter zich en gaat op weg. Hij wordt een voorbijganger zonder vaste woon- of verblijfplaats. Andere pelgrims ontmoet hij op voet van gelijkheid. Bij de kennismaking wordt alleen de voornaam genoemd. Een pelgrim gaat zijn weg alleen, maar is niet eenzaam. Hij weet zich verbonden met de rijke historie van het pelgrimeren en de vele duizenden die hem zijn voorgegaan en de velen die nog zullen volgen. Hij vertraagt zijn tempo en beleeft het leven stap voor stap voor stap. In het ritme van de tijd. Hij neemt de dingen zoals ze zijn; 't is zoals het is.

De eerste dagen liep ik door de vlakke, bedijkte waarden van Holland. Weinig zon maar aangenaam wandelweer. De eerste twee overnachtingen waren geregeld, bij vrienden in Krimpen aan de Lek en in Dordrecht. De derde dag liep ik van Dordt naar Dinteloord. Het weer is mottig en winderig. Op de Haringvlietdam moest ik oppassen niet



Gîte d'étape in la-Loche-aux-Chévres met erachter de bio-tuin waaruit naar hartelust geogst mocht worden.



Landbouwwegen in noord Frankrijk lijken soms de hemel in te gaan.

uit mijn jas geblazen te worden. Mijn gastheer in Dinteloord, een 'Vrienden op de fiets'-adres, kookte voor ons beiden. Bij binnenkomst werd mij een drankje aangeboden. 'De keuze voor wijn valt buiten de cultuur van de LangeAfstandswandelaar (LAW)', vertelde Rob, die zelf met een groep in etappes van de Noordzee naar Nice (GR5) wandelt. 'Aan het eind van de wandeling drinkt een LAW'er een biertje'. Dit goede advies is mij mijn hele verdere tocht bijgebleven. Na het verblijf in de abdij van Westmalle was het ingeslepen in mijn dagelijks patroon. Lekker Belgisch bier. Later zou ik ook nog kennismaken met de abdijen Leffe en Maredsous. Waardoor deze bieren nu ook verbonden zijn met mooie

belevissen.

Donderdag 7 mei liep ik van Dinteloord naar Steenbergen. Mooi weer. Een prachtige wandeling over eindeloos lange dijkjes. Door stiltegebieden met een pracht aan bloemen in de berm. De bleekrose tot dieppaarse smeerwortel in combinatie met boterbloemen en fluitekruid vormen mooie boeketten. Koeien, geiten, schapen en paarden in de wei die de wandelaar aandachtig volgen. Daarboven mooie Hollandse luchten. In Steenbergen ervaar ik de eerste keer dat ook voor een pelgrim de wereld niet stilgezet wordt. Ik ontbeet

met een echtpaar dat een jaar geleden een zoon door zinloos geweld heeft verloren. Een aangrijpend verhaal over hun verdriet en daarna verontwaardiging en boosheid over de bejegening door justitie en slachtofferhulp. Veel en lange fietstochten maken zij. Om alle negatieve energie eruit te fietsen. Die dag was er veel om over na te denken. Tussen Visé en Namen liep ik met Robbert, goed dertig die net zijn vrouw verloren had door MS, en met Cor, wiens relatie na 12 jaar op punt van springen stond. In Saint-Severin-en-Condroz deelden wij de zolder van de oude pastorie voor de nacht. Een paar matrassen op de grond, een paar oude dekens om ons te warmen. De avondmaaltijd en het ontbijt werden ons aangeboden door de kerkelijk zeer actieve en met pelgrims begane Maria. Na de maaltijd, bestaande uit pasta, taart, kaas en wijn, aan de voet van de 12<sup>e</sup> eeuwse Petrus-en-Pauluskerk, in de stilte van de zachte lenteavond vertelden wij elkaar onze motivatie. Waarbij ik mij dankbaar realiseerde dat mijn motivatie uit belangstelling is ontstaan en de energie van mijn feestelijk vertrek nog steeds voelbaar door mijn lijf stroomde. In Andenne logeerde ik bij en deelde ik de maaltijd met het oude echtpaar Sonveau. Emile had het volgens de gevelsteen uit 1633 stammende huisje, tegenover de Collégiale d'Andenne, gerestaureerd. Door de ondergang van Fortis zijn ook zij hun spaargeld kwijt. Bij mijn vertrek weigerden zij pertinent een vergoeding; 'vous êtes un cadeau'. Dit heb ik in mijn oren geknoopt. Ik vertelde ze over de Stiltetuin en beloofde namens hen 20 euro in de sponsorpot te storten. Warmhartig namen wij afscheid. In Rocroi deelde ik de gîte-municipale met de jonge en energieke Marc. Hij had vanwege zijn werk meer in het vliegtuig naar Hongkong en Singapore gezeten dan ik in de trein naar Utrecht. Helaas, de crisis heeft aan dat glanzende bestaan een einde gemaakt. Marc bleef werkloos thuis en is gaan lezen; de bijbel, de koran, boeken over boeddhisme en hindoeïsme en is tot de conclusie gekomen dat de wereld ingericht dient te worden zoals Jezus ons die voorhoudt. Hij hoopte met zijn pelgrimage God te vinden. Ik denk niet dat hem dat gelukt

is. Net als verlichting bereik je ook God niet door te zoeken maar door de weg naar binnen te gaan. Via zijn weblog heb ik Marc gevolgd tot Compostela en Kaap Finisterre. Prachtig zoals hij zijn ervaringen én ontdekkingen beschrijft.

En dan nog Pascal, die ik bij de Citadel in Namen, samen met zijn vrouw de eerste keer zag. Moeizaam liep zij, met twee stokken. Na Dinant ontmoette ik hem weer, nu alleen. We liepen die dag samen op en kreeg ik zijn verhaal te horen. Ontroerend. Het zou een halve pagina vergen dit op te schrijven.

Na de prachtige, intieme natuur van de Belgische Ardennen met de steile en soms niet ongevaarlijke klauter- en glijpartijen is Noord-Frankrijk een geheel andere ervaring. Nederland en België zijn kleine landen. Dat straalt ook af van de inrichting en sfeer in het landschap. Frankrijk is groot. Dit land kent ook een levendige pelgrimscultuur. Ik werd belangstellend aangesproken; 'bonne route' en 'bon courage' waren niet van de lucht. Noord-Frankrijk is vooral agrarisch. Hier liep ik over kiezelige landbouwwegen door eindeloos glooiende korenvelden. Je kunt om je as draaien zonder een mens, een huis of een hoogspanningskabel waar te nemen. De lucht was helder en blauw, de randen van de goudgele akkers rood van de klaprozen. Hier en daar steekt een torenspits boven de heuvels. Mijn weg, de GR654 voerde meestal langs die dorpen. Het is stil in elke betekenis. Vanaf Rocroi tot Reims liep ik alleen. Een flink stuk over de Via Romana, een door de Romeinen aangelegde weg. De weg voerde mij nog verder terug de geschiedenis in.

In Reims logeerde ik 2 nachten in het Semenaire Sainte Sixte en bezocht de stad.

Op 11 juni liep ik van Reims naar Vercy: 22,5 km. De tocht gaat nu door de Champagne. Bij de wijngaarden staan borden met beroemde namen.

In Vercy ontmoette ik Ushi, getrouwd met Günter en haar zus Monique. Drie Duitstalige Belgen. Met hen liep ik tien dagen op. Het

werd vertrouwd en vriendschappelijk. Ervaringen direct delen, bij onduidelijkheid niet meer alleen beslissen of de weg links of rechts omgaat, niet meer alleen zoeken naar een plek om te overnachten en proviand inslaan voor de komende dag(en). In de gids stonden nogal wat dorpjes vermeld met 'pas de commerce'. Wat ik niet eerder deed, leerde ik van hen: schoenen uit tijdens de picknick, kleding herschikken en even 'luisteren of het gras groeit'. Tijd nemen en een duidelijk breekpunt inbouwen in het ritme van de dag.

In Dienville namen wij afscheid. Zij gingen naar huis. Volgend jaar verder. Ik werd daar opgehaald door Andries en onze vrienden Toos en Jan. Vezelay zou ik met Toos langs een andere weg, maar wel te voet, bereiken. We vierden gezamenlijk nog twee weken vakantie in Frankrijk. Zaterdag 4 juli waren wij weer thuis.

Maandag 7 september tot en met maandag 21 september liep ik de laatste 210 kilometer. Van Dienville naar Vezelay, het doel van 2009. Opnieuw door wijngaarden, dit keer de Bourgogne, waar de oogst in volle gang was. De heuvels werden hoger en de hellingen steiler. De vergezichten indrukwekkender. Een goede voorbereiding voor wat na Vezelay nog komen gaat.



Pelgrimeren gaat langs mooie paden. Soms is het ook afzien.



In het maison pastorial is in de keuken een extra bed geplaatst.

Vrijdag 18 september liep ik van Arcy-sur-Cure naar Vézelay (22.5 km). Na het gehucht les Hérodats is er eerst nog een bos. De weg komt uit op een plateau en dan is daar plotseling het silhouet van de Basiliek Saint Madeleine, hoog op de heuvel waarop ook Vézelay gebouwd is. In mijn eentje deed ik een rondedansje. In een reflex spreidde ik mijn armen en voelde van diep uit mijn buik een grote dankbaarheid opborrelen. Dankbaar voor allen en alles waardoor deze tocht mogelijk werd. Dank je wel, dank, dank. Dat ik voeten heb die het lichaam deze weg hebben willen dragen, stap voor stap voor stap. Schouders waaraan ik mijn rugzak kon hangen. En een geest, helder en verlangend deze tocht te maken. Dank je wel Andries dat je mij zo lang hebt willen missen. Dank je wel Marian voor je lieve belangstelling tijdens onze telefoongesprekken, ondanks de problemen met je gezondheid. Dank je wel Robbert, Cor, Juliet, Wim, Mark, Pascal en zijn vrouw, Monique,

Günter, Ushi, Françoise, Marc, Marie-Magdaleine, Thierry voor de vriendschap onderweg. Dank ook Eeuwige, dat ik geen dag alleen gegaan ben. Dank je wel Sara voor de prachtige medaille bij thuiskomst. Dank aan al die mensen die belangeloos een bed voor mij hadden, een maaltijd en drinken. Dikke vreugdetranen rollen over mijn wangen.

Twee volle dagen was ik in Vézelay. In de basiliek Saint Madeleine ontving ik die zondag, na de lauden de pelgrimszege. Rond het middaguur was er een door nonnen en monniken prachtig gezongen mis. De enorme kerkzaal was voor tweederde gevuld. Na de eucharistieviering, waaraan ik deelnam, wensen mensen elkaar 'la paix du Christ'. De kloosterlingen mengen zich stralend met de kerkgangers. Iedereen beweegt, er worden handen geschud, omhelsd, gekust, geknield. Terwijl een van de monniken op het orgel de sterren van de hemel speelt, omringd door een grote groep kinderen met brandende lichtjes. En in dit feestelijk tumult nam ik afscheid van Françoise en Marc, Marie-Magdaleine en Thierry, de vier mensen waarmee ik deze laatste tien dagen uitgebreid kennismakte. Voor nu is de cirkel rond. Wat bijzonder en feestelijk begonnen was, eindigde ook in feestgedruis. Christus leeft. Vaak heb ik hem ontmoet. In de gestalte van een vreemde.

Gerard van der Putten.

*Medio augustus vervolg ik mijn pelgrimstocht, de weg naar Compostela. Vézelay was in 2009 mijn eindpunt. Deze plaats wordt nu startpunt. Van daaruit gaat de tocht verder, via Le Puy-en-Velay naar Roncesvalles in de Pyreneeën. Daar hoop ik dan medio oktober te zijn.*

## 1. AANLEIDING VOOR MIJN BEOEFENING

In het kader van de opleiding Geestelijke Begeleiding zocht ik vorig jaar zomer naar een scriptie onderwerp. Het was de periode rond de thuis-sesshin die Leo had georganiseerd met als thema de paramita's. Ik liep in die tijd heel erg tegen mijn eigen attitude als geestelijk verzorger (gv-er) in de ouderenzorg aan en zocht naar een mogelijkheid om mij daar gelukkiger in te voelen. Daarnaast zocht ik een manier om mij op actieve wijze voor te bereiden op jukai (ook wel de bodhisattva initiatie ceremonie genoemd). Zo ontstond het idee om de paramita's, met name in mijn werk, te gaan beoefenen in het kader van m'n scriptie en heb ik vanaf half juli tot half december op systematische wijze de paramita's beoefend, en hiervan een soort dagboek bijgehouden, waarna ik dit vervolgens ben gaan verwerken tot een scriptie.

In mijn werk liep ik samenvattend tegen de volgende zaken aan, waardoor ik me behoorlijk liet frustreren en waar ik mijn beoefening op heb gericht:

De samenwerking met mijn twee mannelijke collega's, die ik door de loop van de jaren als zeer moeizaam ben gaan ervaren. Ik ervoer een bepaalde mate van rigiditeit, een morele dwang tot conformeren, weinig respect voor individuele ideeën en meningen en weinig ruimte voor persoonlijke groei en ontwikkeling.

Begeleiding van een groep vieringvrijwilligers, die al jarenlang zelfstandig functioneert en een continuerende factor binnen de weekendvieringen vormt. De samenwerking met hen verloopt moeizaam doordat zij sterk de neiging hebben zich met beleidszaken te bemoeien. Dit is een probleem omdat de meesten traditioneel katholiek zijn, terwijl het beleid steeds meer open en oecumenisch van aard wordt.

Voorjaar 2007 heb ik vrijwillig 6 uur ingeleverd omdat ik de

opleiding GB wilde gaan doen. Samen met 4 uur die ik al tekort kwam op een locatie, zouden de uren meegenomen worden in een vacature. Door bezuinigingen is die vacature er nooit gekomen.

Noodgedwongen ben ik daardoor wel veel kritischer geworden ten aanzien van de vraag wat mijn toegevoegde waarde, dus waar mijn kracht als gv-er ligt, met name ten aanzien van individuele en groepsbegeleiding aan dementerenden. Uitgaande van de vraag wat goede zorg voor hen zou zijn, ontstond bij mij de idee dat deze begeleiding onder bepaalde voorwaarden even goed overgenomen zou kunnen worden door speciaal daarvoor getrainde en begeleide collega's van andere disciplines en vrijwilligers. Ook dit zorgt voor veel conflicten met mijn collega's.

Hiervan uitgaande heb ik mijn paramita beoefening gericht op de volgende aspecten:

*Begeleiding van twee bewoners uit het verzorgingshuis, die ik op een presentieachtige wijze begeleidde.*

*Begeleiding van twee gespreksgroepen met dementerende bewoners en één gespreksgroep met bewoners op een somatische afdeling in het verpleeghuis.*

*Begeleiding van de vieringvrijwilligers in het verzorgingshuis.*

*Samenwerking met mijn twee mannelijke collega geestelijk verzorgers.*

*Paramita betekent letterlijk 'dat wat de andere oever (heeft) bereikt', het transcendente.*

Paramita's duiden op deugden, kwaliteiten, die de bodhisattva in de loop van haar spirituele ontwikkeling vervolmaakt. Het boeddhisme kent zes paramita's, waaraan er vier later zijn toegevoegd. Ik heb me beperkt tot de eerste zes en ben in mijn beoefening uitgegaan van de vertaling en uitleg die Edel Maex (*Een kleine inleiding in het Boeddhisme*) en Thich Nhat Hanh (*Het hart van Boeddha's leer*. Van

*pijn en verdriet naar vreugde, inzicht en zelfkennis*) van hen hebben gegeven vanwege de toegankelijkheid en omdat die mij het meeste aansprak.

Kenmerkend voor de paramita's is dat elke paramita tegelijk de andere paramita's omvat, waardoor steeds verdere verdieping van inzicht en vervolmaking van handelen kan ontstaan.

Onderstaand volgt een korte uiteenzetting van wat geestelijke verzorging en geestelijke begeleiding inhouden. Daarna volgt een kort verslag van wat de paramitabeoefening met mij heeft gedaan en nog steeds doet.

## Geestelijke verzorging – Geestelijke begeleiding

### GEESTELIJKE VERZORGING

Volgens de Beroepsstandaard voor de Geestelijk Verzorger in Zorginstellingen, VGVZ 2002 is **Geestelijke verzorging**: De **professionele** en **ambtshalve begeleiding** en **hulpverlening** aan mensen bij **zingeving**- en levensvragen op basis van geloofs- en levensovertuiging en de professionele **advisering en toerusting** inzake ethische en/of levensbeschouwelijke aspecten in zorgverlening en beleidsvorming.

Kenmerkend is dat de begeleiding plaatsvindt in het kader van hulpverlening.

Daarbij wordt verstaan onder:

**Zingeving**: het continue proces (bewust of onbewust) waarin ieder mens, in interactie met zijn/haar sociaal netwerk, betekenis geeft aan zijn/haar leven; hierbij spelen spiritualiteit, godsdienst en/of levensbeschouwing een wezenlijke rol.

Dit proces vindt plaats op rationeel (waarden, levensvisie, levensverhaal), emotioneel (emoties), gedragsmatig (zinvol/ethisch handelen)

en symbolisch (beelden, symbolen, poëzie, muziek, ritueel, gebed) niveau.

**Professioneel**: de (gv-er) werkt volgens de kwaliteitseisen van de Beroepsstandaard van de beroepsvereniging (VGVZ) en is geregistreerd gv-er.

**Ambtshalve**: vanuit een levensbeschouwelijke traditie, als pastor, imam, dominee, humanistisch raadspersoon, pandit (en in de toekomst boeddhistisch gv-er).

**Begeleiding**: (in het kader van hulpverlening) wanneer het zingevingproces uit zijn evenwicht is geraakt of een belangrijke rol speelt in de oorzaak en/of beleving van ziekte of bijv. pathologische rouw. Dan is er sprake van op verandering gerichte interventie en heling van het zingevingproces.

**Advisering en toerusting**: sluiten aan bij ethische en levensbeschouwelijke vraagstellingen en behoeften binnen de directe zorg en binnen de organisatie.

Begeleiding en hulpverlening vragen van de gv-er **diagnostische, hermeneutische** en **therapeutische competenties**:

**(Diagnostische en hermeneutische competenties**: vormen het vermogen om de ervaringen rond ziekte, lijden, invaliditeit, afhankelijkheid en eindigheid te interpreteren in het licht van het levensbeschouwelijk referentiekader van de cliënt.

**Therapeutische** competentie: bestaat uit het aanreiken van de juiste gespreksinhouden, rituelen, gebeden en teksten, op basis van het levensbeschouwelijke referentiekader van de cliënt, om te komen tot heling van het zingevingproces.)

Daarnaast wordt van de gv-er verwacht, dat hij:

- professioneel om kan gaan met **complexe ziektebeelden**;
- zich inzet **voor iedereen**, ongeacht de levensbeschouwing;
- **geïntegreerd** kan werken binnen een multidisciplinair team.

**Kortom**, geestelijke verzorging vindt plaats: tussen een professional en een cliënt; binnen het kader van het hulpverleningsproces, waarbij het zingevingproces uit evenwicht is geraakt of een belangrijke rol speelt in de oorzaak en/of beleving van ziekte.

#### GEESTELIJKE BEGELEIDING

Kenmerkend voor **Geestelijke begeleiding** is dat de begeleiding: **mystagogisch** van karakter is; in het kader staat van een **geestelijke weg**.

#### HET MYSTAGOGISCHE KARAKTER

**Mystagogie**: iemand helpen zich bewust te worden van het Geheim van het leven:  
hoe dit in je leeft  
wat het met je doet  
je bewust laten worden dat je niet vanuit jezelf bent.

Om vanuit de verhouding tot dit Geheim bij je eigen waarheid te kunnen komen, het transcendente Ik, waarin Inzicht laat zien je in wezen bent. Dit is een proces van ontdekkend leren: een groeiend bewustzijn van wat je eigenlijk al weet. Een bewustwordingsproces.

De mystagoog is de begeleider in dit **bewustwordingsproces**.

Functie mystagoog is: bemiddelen, vroedvrouw.

Mystagoog kan in feite alles en iedereen zijn; tegelijkertijd gaat het om precisie. Wat vooral nodig is als mystagoog, is jezelf los laten en stil worden om te luisteren: naar de ander en naar het Geheim. Om zo bewustwording mogelijk te maken.

Daarvoor is het nodig dat je als mystagoog ook je eigen gesprek voert met het Geheim en op zoek gaat naar je eigen werkelijkheid. Bijv. door te gaan zitten.

De mystagogische functie heeft te maken met: **inwijden, initiëren**.

Hierbij gaat het om:

Het afbreken van constructies: bewustwording van kwetsbaarheid en vergankelijkheid.

Het is als het ware kleine gaatjes in een verhaal schieten, waardoor iemand zich bewust kan gaan worden dat het om iets anders gaat dan waar het oorspronkelijk om lijkt te gaan.

Een project van werk *in uitvoering*: een verhaal zonder eind.

Wat vooral nodig is, is dat je leert ontvangen 'contemplatie':

In het leeg worden van jezelf ( )

In het mislukken van de taal/grenzen van de taal ( ) kan Inzicht in het Geheim doorbreken

Dit vraagt:

- héél véél geduld
- uithouden van wat je niet weet (de spanning)
- nederigheid (humilitas = in de humus staan) in de betekenis van met twee benen op de grond staan en beseffen dat het bestaan niet van jou is, maar dat het gegeven wordt, pure genade is  
dit vraagt onderscheiding en geeft wijsheid.

In zekere zin zou je kunnen zeggen dat de mystagoog totaal overbodig is en tegelijkertijd onmisbaar. Als mystagoog weet je dat je slechts mee kan lopen en kritische vragen kan stellen. Steeds blijf je beginneling. Inzicht krijg je nooit onder de knie, je weet dat het slechts door kan breken.

De paramita's zijn mystagogisch van karakter: zij bemiddelen en wijden in.



## De Weg

Binnen geestelijke begeleiding (gb) staat het gaan van de weg centraal.

De weg als metafoor voor een geestelijke weg van bewustwording, waarbij steeds sprake is van een wisselwerking tussen mens en Mysterie, een dialogische spanning. Vooral gaat om het zien van die spanning.

De centrale vraag in gb is wat die spirituele weg voor iemand inhoudt. Hiervoor kunnen we te rade gaan bij mystieke tradities en heilige geschriften, bij mensen die al een stuk van de weg hebben afgelegd, bijv. een leraar.

Zo zou je kunnen zeggen dat binnen de verschillende mystieke tradities er paradigma's zijn waarin eenzelfde grondbeweging is te onderkennen.

Omdat **het hele leven is doortrokken van lijden**, neemt de vraag naar het lijden daar een belangrijke positie in. Door het lijden te accepteren en er ja tegen te zeggen, krijgt het een andere betekenis. Er ontstaat als het ware een opening. Enkele uitgangspunten daarbij zijn dat:

**Begeerte** op zichzelf niet het probleem is. Het wordt pas een probleem als ik door de begeerte weg loop bij deze werkelijkheid waarin ik leef.

Er vindt een **omslag** plaats wanneer ik in mijn verlangen (van de overlevingsdrift) realiseer dat ik met lege handen sta.

Dan kan ik **ontbeeld** gaan kijken naar de werkelijkheid, de werkelijkheid gaan zien zoals ik die tegenkom.

Samenvattend staat de geestelijke weg binnen alle mystieke tradities centraal.

Deze geestelijke weg is altijd een dialogisch proces. Cruciaal op deze weg is:

- 1) de afbraak van de ego-dynamiek;
- 2) overgave aan het Mysterie;
- 3) breukmomenten waarin omvorming kan plaatsvinden.

Bij omvorming spelen steeds twee levenshoudingen een rol:

Eenzijds de houding waarbij ik voortdurend vanuit **mijn eigen kracht** het leven naar mijn eigen hand wil zetten. Hier ben ik zelf het centrum van mijn leven, stel ik zelf mijn doelen; waan ik mijzelf autonoom.

Anderzijds de houding waarbij ik mij ervan bewust word dat **ikzelf niet** in **het centrum** van mijn leven **sta**, maar leef vanuit de kracht die mij gegeven wordt.

Al luisterend ga ik hier een weg waarvan ik het doel zelf niet weet.

Het is niet zo dat de eerste houding immoreel is. Maar van belang is wel om te realiseren dat het mijn doelen zijn, dat leven vanuit deze houding een **grijpend leven** is, terwijl de tweede houding een **ontvangend leven** is, luisterend naar wie ik ten diepste ben, zoekend, naar wat eigenlijk mijn ding is, waarin ik als het ware geopend wordt voor de diepere werkelijkheid.

Met de bijzondere woorden van Dag Hammarskjöld:

Verder word ik gedreven,  
een onbekend land binnen.  
De grond wordt harder,  
de lucht meer prikkelend koud.  
Aangeraakt door de wind  
vanuit mijn onbekende doel  
trillen de snaren  
van verwachting.

Aldoor vragend  
zal ik aangekomen zijn,  
waar het leven wegklinkt –  
een heldere eenvoudige toon  
in de stilte.

Kenmerkend voor **omvorming** is dat de **vorm** altijd in het spanningsveld staat van wat is en datgene waar de vorm naar uitstaat. In christelijke termen gaat het hier om het God-menselijke betrekkingen: essentieel zijn de **omslagmomenten** die het omvormingsproces markeren. De kern van dit is in zekere zin kenmerkend voor alle mystieke tradities.

#### **Vijf lagen van omvorming worden in dit proces onderscheiden:**

##### **Omvorming in schepping: van niet-zijn naar zijn**

Bewustwording van het feit dat ik niet uit mijzelf ben, dat ik mijzelf niet heb gemaakt, maar het leven ontvang.

**Probleem:** mijn neiging mij op te sluiten in de vanzelfsprekendheid dat ik leef, waardoor ik mijzelf de **verwondering** ontnem.

Wij en ons bestaan zijn niet-zijn.  
Jij bent de Absolute die verschijnt in de gestalte van sterfelijkheid.

Wat ons beweegt is jouw gave.  
Ons hele zijn is jouw schepping.  
Rumi

##### **Omvorming in herschepping: omkering**

Het gaat er hier om te zien dat ik **vervreemd** ben van mijzelf, doordat ik steeds opnieuw een beeld van mijzelf creëer dat de werkelijkheid omtrent mijzelf geen recht doet.

Door de ontdekking van wie of wat ik ten diepste ben, wordt de relatie tot Datgene wat mijn begrip te boven gaat, hersteld. Dit gebeurt ook in gesprek met de mensen om mij heen, waarbij gemeenschap, sangha, met anderen ontstaat.

**Deze weg van omkeer** is dialogisch van karakter:

Ik keer mij om uit mijzelf vandaan naar mijzelf.

Ik word ook omgekeerd.

Doordat mijn ik-gerichtheid wordt doorbroken, hoef ik mij niet langer om mijzelf te bekommeren, maar kan ik mij (in mijn zorg) richten op de A/ander en het A/andere.

Vgl. Bert Schierbeek: Hoe als je je met zorgeloosheid kon omringen, en dat dat je ruimte was?

##### **Omvorming in gelijkvormigheid**

**Gelijkvormigwording** duidt op een proces, waarin een gekozen vorm in gedrag en gevoel en in denken, willen, herinneren (= geestelijke vermogens) eigen wordt gemaakt.

Hiervoor kunnen allerlei **architecturen** (vormen) worden gebruikt, zoals heilige geschriften, liturgie, gemeenschap, Boeddha, een leraar. Deze spirituele vormen hebben een bemiddelende werking, zij moet worden ingeoefend, maar daarna in vertrouwen ook weer worden losgelaten.

Het eigen maken van deze vorm, die altijd in mijzelf reeds aanwezig is, bijv. door meditatie, is een dialogisch gebeuren, dat zowel activiteit

als passiviteit vraagt.

Passiviteit omdat de vorm mij uiteindelijk geschonken moet worden, het is **genade**.

Activiteit omdat het een **toevertrouwen** vraagt, een meegeven aan de vorm.

Hierin ligt steeds de vraag besloten: **hoe word ik meer gelijkvormig aan mijzelf?**

Omvorming in liefde

De omvorming in liefde betekent dat ik terugkom bij mijn oorspronkelijke gaafheid van mijn capaciteit om te beminnen. Zó dat ik helemaal durf op te gaan in het liefhebben. Dit vraagt:

**Loslaten en vergeten** (van mijzelf, de dingen om mij heen en mijn geestelijke vermogens).

Uiteindelijk kan ik dit niet uit mijzelf, maar moet ik aan mijzelf onttrokken worden.

**Zodat ik de ruimte kan worden voor liefde / mededogen.**

**En doorschijnend kan worden.**

Deze doorschijnendheid heeft met intimiteit te maken, met overgave.

De omvorming in liefde is een circulair proces, waarin ik mijzelf steeds meer vergeet.

En is heel concreet van karakter.

Omvorming in liefde is eigenlijk niets anders dan:

van mijzelf houden;

van de ander houden;

van het Leven houden.

Rumi: Mijn plaats is de Plaatsloze, mijn spoor is de Spoorloze. Noch lichaam noch ziel is er, want ik behoor tot de ziel van de Beminde. Ik heb alle dualiteit afgelegd. Ik heb gezien, dat de twee werelden één zijn: Eén zoek ik, Eén ken ik, Eén zie ik, Eén roep ik. Hij is de eerste, Hij is

de laatste, Hij is de uitwendige, Hij is de inwendige .

5) Omvorming in heerlijkheid

**Kenmerkend: De mystieke nacht:** het wegvallen van alle referentiekaders. Het duidt op een proces, waarbij ik door de ontmoeting met het Mysterie permanent onthand ben, permanent niet weet waar ik aan toe ben. Als het ware voorbij een grens getrokken wordt, een onbegaanbaar land in.

Van deze nacht wordt gezegd dat hij nooit overgaat, maar steeds sterker wordt.

Vgl. het lijden in de liefde: Je houdt van iemand die je denkt te begrijpen. Maar steeds meer ga je ontdekken dat je die ander eigenlijk nooit hebt gekend. Je ervaart dat hoe meer je van hem of haar houdt, des te meer je met lege handen komt te staan.

Typerend voor dit niet weten is dat de angst in deze nacht ruimte geeft en intrinsiek verbonden is met vreugde.

Ten aanzien van de verschillende omvormingen:

De geestelijke weg beweegt zich door de lagen heen.

Het gaat om (bewustzijns)lagen die allemaal tegelijk aanwezig zijn, maar in de focus van je bewustzijn ben je maar op één laag geconcentreerd; als een soort kijkglas.

Er is sprake van een cirkelbeweging.

Clue van de omvormingen: loskomen van mijn eigen constructies.

Essentie: Ik ben op zoek naar ... Ik kom met lege handen te staan, ik zak door de bodem van mijn eigen zelforganisatie heen ... en daarin gebeurt iets.

Hamarskjöld: niet ik koos de weg, maar de weg koos mij.

### 3. Voorlopige bevindingen paramitabeoefening

Nico heeft mij gewezen op de twee perspectieven van waaruit de paramita's beoefend kunnen worden: **het perspectief van wijsheid** en **het perspectief van de wereld**. (Zie: *Dansen in het duister. Een proeve van spiritualiteit.*)

**Vanuit het perspectief van de wereld** kunnen zij direct nut hebben, doordat zij vrij snel concrete tastbare resultaten kunnen tonen. Toegespitst op wat dit betekent voor mij als professional heb ik onderzocht wat beoefening doet met mijn manier van kijken naar en handelen voor cliënten, vrijwilligers en collega-geestelijk verzorgers. Ik heb dit het **professioneel perspectief** genoemd.

Vanuit het **perspectief van wijsheid** beoefent de bodhisattva de paramita's als een training in het loslaten van de gedachte iets te beoefenen. Hier kan alleen gezegd worden dat paramita's in praktijk worden gebracht. Nico geeft aan hoe 'zelfs de idee een bodhisattva te zijn en verlossing te brengen vanuit dit oogpunt tot op de draad toe dient te slijten.'

Het willen beschrijven van mijn 'beoefening' vanuit dit perspectief, dat betrekking heeft op omvorming, is zo beschouwd een hachelijke zaak ... Want omvorming doe ik niet zelf, het gebeurt aan mij. Als mens ben ik daardoor ook niet in staat om ook maar iets te zeggen over mijn 'eigen' omvorming.

Toch kan ik niet anders, als ik mijn ervaringen wil delen met anderen, dan te proberen woorden te vinden voor datgene waarvan ik meen dat het mij overkomt ... in alle onvolkomenheid ...

Samenvattend noem ik, in grote lijnen, een aantal aspecten van mijn beoefening:

**DANA** is de beoefening van **geven**.

**1A. Vanuit het perspectief van omvorming (wijsheid)** ben ik mij: er nog meer van bewust geworden dat (zoals Nico verwoordt) ik het

leven in bruikleen heb;  
dat ik niet vanuit mijzelf ben, maar dat leven mij gegeven wordt.  
Een **omvorming in schepping**.

**1B. Vanuit professioneel perspectief** maakt **de beoefening van DANA**: mij er steeds meer van bewust hoe ik aanwezig ben bij mensen. leert mij ruimte te maken voor mijn zgn. 'negatieve emoties'. steeds meer leer ik mijn eigen weg te gaan: voel mij niet langer gedwongen om mij te conformeren aan de ideeën van mijn collega's.

**SHILA** – meestal vertaald met '**discipline**', beoefend als **verantwoordelijkheid nemen**.

De eerste vijf voorschriften van de tien grote voorschriften vormen de shila.

*Niet doden*: ik beloof alle leven te waarderen, te beschermen en te ondersteunen.)

*Niet stelen*: ik beloof het eigendom van anderen te respecteren.)

*Geen seksueel misbruik*: ik beloof ethisch te zijn en niet begerig.)

*Geen incorrect gebruik van de taal*: ik beloof waarheidlievend te zijn en oprecht.)

*Geen gebruik van bedwelmende middelen*: ik beloof bewust en aandachtig te zijn en niet onwetend.)

**2A. Vanuit het perspectief van omvorming (wijsheid)**:

Ben ik mij vooral door Eva ervan bewust geworden hoe voorschriften van karakter veranderen als deze beoefend worden vanuit het perspectief dat Leven fundamenteel gegeven is = gezichtspunt van het absolute binnen de zen traditie:

leven is dan met de woorden van Dogen 'non-killing', niet in de betekenis dat er niet gedood zou mógen worden, maar dat leven niet kán worden gedood!

zoals de hartsutra verwoordt is er vanuit het absolute gezien geen dood en geen einde aan dood;

Vanuit christelijk perspectief geformuleerd: het bewustzijn van **omvorming in herschepping**: de ervaring het leven opnieuw te mogen ontvangen in genade:

niet langer staan goed en kwaad dan centraal in de voorschriften, maar het Leven dat

goed en kwaad overstijgt en daar zelfs niet afhankelijk van is; dit versterkt mijn verantwoordelijkheid, vanuit het relatieve bezien, voor alle levende wezens.

**2B. Vanuit professioneel perspectief** ben ik mij door **de beoefening van SHILA**:

Meer bewust geworden van het belang om gevoelens en gedachten uit te spreken.

En van de beoefening om bewust en aandachtig aanwezig te zijn om daardoor de ander beter te kunnen begrijpen

**KSHANTI**, meestal vertaald met '**geduld**', beoefend als **bevatten** in de zin van **er laten zijn, uithouden**.

**3A. Vanuit het perspectief van omvorming** betekent **kshanti** voor mij: Het lijden, waar ik mij machteloos tegenover voel staan, uit te houden; meditatie speelt hierin een belangrijke rol.

Evenals de vraag of ik in staat ben te vergeven: anderen, maar vooral mijzelf.

Drie voor-beelden zijn hierin vormend voor mij:

De mens Jezus van Nazareth (met name tot uitdrukking komend in de kruisweg van Servaes).

de Boeddha en de bodhisattva.

Het beeld van de bodhisattva helpt mij daarbij om het lijden, maar ook de mislukking die ik zelf ervaar, uit te houden.

**3B.** Bij de beoefening van **KSHANTI (bevatten)** voel ik mij het meest met mijzelf geconfronteerd.

Om ervaringen van zinloosheid en machteloosheid er te laten zijn, evenals de pijn van het feit dat ik als mens en collega ook niet perfect ben.

Dit geeft ruimte.

Mildheid, een glimlach, meditatie, humor naar mijzelf toe maken het mede mogelijk terug te komen bij mijzelf.

**VIRYA**, meestal vertaald met '**energie**', beoefend als **alles geven aan het leven zoals het zich op dat moment aandient**

**4A. Vanuit het perspectief van omvorming** betekent **virya** voor mij: een verdieping met betrekking tot de **omvorming in schepping**: de ervaring van er 'zomaar' mogen zijn, precies zoals ik ben, en intens van het leven kunnen genieten.

Wordt versterkt door mijn belofte met jukai van het naleven van het achtste grote voorschrift:

*Ik beloof gelukkig te zijn en toegewijd, met compassie voor alle wezens.*

mij steeds vollediger geven, waarbij geven en ontvangen soms in elkaar gaan overlopen, zó dat geven ontvangen wordt en ontvangen geven. Het is een bevrijdende ervaring.

**4B. Vanuit professioneel perspectief** ervaar ik door de **beoefening van VIRYA (alles geven)**:

steeds meer ruimte te kunnen geven aan de ander;

te kunnen doen wat mijns inziens gedaan moet worden.

**DYANA**, meestal vertaald met '**concentratie**', beoefend als **open, ontvankelijk worden**

Hoewel ik het van tijd tot tijd toch als een worsteling blijf ervaren om de krampachtigheid over mijn leven, mijn eigen wil, los te laten om te kunnen zeggen 'Uw wil geschiede'

**5A. ervaar ik toch, vanuit het perspectief van omvorming**, dat ik: steeds meer kan gaan leven met dat wat is ... vergankelijkheid en dood ... dat deze overgave van cruciaal belang is voor een **omvorming in liefde**.

**5B. Vanuit professioneel perspectief** ben ik mij door **mijn beoefening van DYANA (openheid)**

Er nog meer van bewust geworden hoe **zorgzame aandacht (mindfulness)** ten aanzien van mijn eigen professionaliteit de basis vormt voor zelfzorg én het contact met collega's, vrijwilligers en bewoners en het uitgangspunt zou moeten zijn voor alle zorg, maar in het bijzonder van cruciaal belang is voor de zorg (menslievende zorg) aan dementeren-den.

**6A. PRAJNA** kan ik niet actief beoefenen. Hier gaat het om **inzicht, wijsheid, beleving van het numineuze, dat aan mij gebeurt**.

Hier weet ik Het niet en kan ik niet anders dan mij overgeven, tegen wil en dank!

En zelfs deze overgave kan ik niet zelf verwezenlijken, want ook overgave kan alleen aan mij gebeuren!

In meer christelijke bewoordingen gebeurt hier de **omvorming in heerlijkheid**.

Dit heeft voor mij te maken met genade, dat ik als het ware Gods zorg ben, zodat ik niet steeds met mijzelf bezig hoef te zijn, maar kan genieten van het leven!

**Eenvoudig gezegd** komt het effect van de beoefening vanuit professioneel perspectief erop neer dat ik dichterbij mijzelf kom, waardoor

ik als geestelijk verzorger ook de ander (cliënt, vrijwilliger, collega) meer nabij kan zijn, zodat ook zij meer zichzelf kunnen worden. Met andere woorden: de beoefening maakt mij tot een 'wounded healer' (en 'wounded' zijn wij in zekere zin allemaal). Als mens en als geestelijk verzorger ervaar ik dat het mij authentieker, vol-lediger en volwaardiger maakt.

Bij mijn paramita beoefening speelt **hara** een grote rol, omdat:

Leven vanuit hara voor mij betekent:

leven vanuit Groot Vertrouwen

gegrond in mijn fysieke centrum

spiritueel verbonden met mez/Zelf, en met bewoners, vrijwilligers en collega's.

In hara ervaar ik geaard te zijn in een laag van spiritualiteit, waarin ik ervaar er volledig te mogen zijn, geworteld in iets dat groter is dan ik zelf ben en dat ons allen overstijgt.

Tegelijkertijd ervaar ik in hara openheid, doordat ik geworteld in deze laag, minder afhankelijk ben van de wederwaardigheden van het alledaagse leven. Het maakt mij stabiel en meer geaard.

De beoefening van de paramita's is voor mij levenswerk, een recursief gebeuren met vallen en opstaan.

Het vraagt een steeds weer terugkomen bij mijzelf. En weer opnieuw beginnen. Discipline.

Aanvaarding en relativering wanneer mijn beoefening niet lukt. Mildheid, vriendelijkheid, een glimlach naar mezelf. Voordurende meditatie en humor. Voor mij een oefening apart!

Van groot belang: een leraar en een groep mensen, sangha, om samen te oefenen en ervaringen te delen!

LIANDE TROOST

# Alles Is Gaande 7 daagse Thuisesshin

2 citaten ter inspiratie.

*'...in de staat van niet-bereiken,  
Gesteund door prajna paramita ...'*

*'...strek de ruggengraat, hoofd iets naar achteren  
Zodat de nekwervels rechter boven de rugwervels staan,  
Schouders en armen ontspannen,  
Adem door de neus, aandacht in hara,...'*

AANWEZIGHEID BEOEFENEN.

Een week lang het beoefenen van aanwezigheid. Een aantal opvolgende oefeningen om helder aanwezig te zijn. Om je positie in de situatie tot een open ontvankelijke aanwezigheid te ontwikkelen. Aanwezig zijn in een steeds veranderende wereld vereist een bepaalde instelling die we tijdens zazen beoefenen. Deze instelling kunnen we ook verkrijgen of behouden in alle dagelijkse beslomeringen. Of we iets actief doen of het maar laten gaan, we zijn altijd aanwezig. Hoe we aanwezig zijn kunnen we onderzoeken en bijsturen met de onderstaande oefeningen.

'Het gaande' als aanduiding voor het vergankelijke, veranderlijke en het geen zelf hebben van alles wat we zien, horen, ruiken, proeven, bedenken en gewaarworden.

Het mystieke, het niet-weten, in de dingen die we doen, kan gaan meespelen als er ruimte komt in de vormen, de gevoelens, het denken en in het bewust zijn.

Het bewust worden van het 'gaande' van de dingen,  
In de dingen zelf en in de opvolging van de dingen.

Ademhalen kan symbolisch en als praktisch middel hiervoor gebruikt worden.

Zorg ervoor dat je in alle handelingen het ademen bewust wordt.

Tijdens praten, lopen, denken, schoonmaken, bewust worden van het in en uit ademen.

De aandacht goed vestigen in de ademhaling

GROOT PRAJNA-PARAMITA HART SUTRA ✕

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

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

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

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

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

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

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

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

Daarom, zou je de grote mantra van prajna-paramita moeten kennen,

de mantra van groot inzicht, de volkomen mantra, de onvergelykbare mantra, die alle lijden tot rust brengt, die waar is en niet op bedrog berust. Op grond van prajna-paramita is de mantra verkondigd, die luidt aldus: gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha! Hiermee eindigt het Groot Prajna-paramita Hart Sutra. – ㄨ –

Begin de ochtend meditatie met het lezen van de Hart Soetra.

De beoefening deze week is 'de beoefening tussen de handelingen'. Dit om jezelf de gelegenheid te geven te realiseren dat 'alles is gaande'.

Kies in elke ruimte in huis of op het werk waar mogelijk een plek om te kunnen zitten.

Woonkamer, slaapkamer, badkamer, keuken, schuur of berging, wc, buiten in tuin of op balkon.

Kantoor, werkplaats, bushalte, station.

Als je de ruimte ingaat, ga een ogenblik zitten en stel je houding in zoals aan het begin van zazen.

'De ruggengraat strekken, hoofd iets naar achteren, armen ontspannen, handen in een kommetje, voeten goed op de grond, adem 3 x volledig in en uit zodat je hele lichaam één ademend lichaam wordt en laat dan de adem als vanzelf gaan, vergeet je zelf en laat je raken door de dingen die zich in jezelf en in die ruimte aan je voordoen'.

Ga dan verder met wat je te doen staat.

Per dag is er een uitwerking van deze elementen.

### **Dag 0- vrijdag 18 juni.**

20.00-22.00 UUR ZEN BIJEENKOMST BIJ ZEN OP ZUID.

25 MIN ZAZEN BEGINNEND MET DE HARTSOETRA.

KINHIN.

25 MIN ZAZEN.

DHARMALES

Over het mystieke in ons bestaan. Het vorm geven aan niet-weten.

Over ademen en ruimte maken.

Over 'Het Gaande'.

Thema voor de meditatie:

Vimalakirti soetra: Strofe 4:

Een gedicht van de Licchavi bodhisattva Radnacara:

'Al deze dingen verschijnen, afhankelijk van elkaar en van oorzaken.

'Toch bestaan ze niet, maar ze zijn ook niet onbestaand.

'Er zit geen ego in, noch iemand die ervaart of handelt.

'En toch verliest geen enkel goede of slechte daad zijn gevolgen.

'Dat is uw (Boeddha's) leer.'

### **Dag 1, zaterdag 19 juni 2010.**

'S OCHTENDS BEGINNEN MET: 15 MIN ZAZEN MET DE HARTSOETRA.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN MET 'DE BEOEFENING TUSSEN DE HANDELINGEN'.

EIND VAN DE MIDDAG: 15 MIN ZAZEN.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN.

'S AVONDS AFSLUITEN MET: 15 MIN ZAZEN.

Mediteren op: 'even stilstaan'.

### **Beoefening tussen de handelingen.**

Thema van de eerste dag is 'een stilte inlassen' en zo dit moment realiseren.

Bij de overgangen van de verschillende handelingen even een moment stoppen, een pas achteruit doen. De overgang vergroten, bewust ervaren. In de Ruimte die ontstaat is gelegenheid om 3x een volledige ademhaling te doen.

'ik adem in en ben me bewust van dit moment'

'ik adem uit en rust in dit moment'.

En dan met de volgende handeling verdergaan.



Zie voor meer informatie over werken met de ademhaling in de 'Anapanasatie-soetra, Adem is bewust zijn' van Thich Nhat Hanh.

## Dag 2, zondag 20 juni 2010.

'S OCHTENDS BEGINNEN MET: 15 MIN ZAZEN MET DE HARTSOETRA.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN MET 'DE BEOEFENING TUSSEN DE HANDELINGEN'.

EIND VAN DE MIDDAG: 15 MIN ZAZEN.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN.

'S AVONDS AFSLUITEN MET: 15 MIN ZAZEN.

Mediteren op: 'wat is mijn houding'.

## Beoefening tussen de handelingen.

Dit moment, deze tijd die is vrijgemaakt tussen de handelingen kun je gebruiken om: even ergens te gaan zitten en je houding in te stellen.

De houding instellen.

De ruggengraat strekken en de borstkas, longen en buik vrij te maken.

'het vestigen van de aandacht in de hara'.

In deze positie 3 volledige ademhalingen doen.

Zó, dat het hele lichaam een ademend lichaam is.

En weer verder gaan met waar je mee bezig wilt zijn.

## Dag 3, maandag 21 juni 2010.

'S OCHTENDS BEGINNEN MET: 15 MIN ZAZEN MET DE HARTSOETRA.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN MET 'DE BEOEFENING TUSSEN DE HANDELINGEN'.

EIND VAN DE MIDDAG: 15 MIN ZAZEN.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN.

'S AVONDS AFSLUITEN MET: 15 MIN ZAZEN.

Mediteren op: 'ben ik aanwezig?'.

## Beoefening tussen de handelingen.

Dit moment, deze tijd die is vrijgemaakt tussen de handelingen kun je nu gebruiken om:

Even stil te staan, stevig als een rots gevestigd op deze plaats.

Je aanwezigheid hier en nu.

Laat je aanwezigheid, je betrokkenheid, op dit moment, op deze plek, tot je door dringen.

Concentreer je op niets, ontspan, strek je ruggengraat, en adem vrij 3x in en uit.

Vervolg dan je weg weer.

## Dag 4, dinsdag 22 juni 2010.

'S OCHTENDS BEGINNEN MET: 15 MIN ZAZEN MET DE HARTSOETRA.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN MET 'DE BEOEFENING TUSSEN DE HANDELINGEN'.

EIND VAN DE MIDDAG: 15 MIN ZAZEN.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN.

'S AVONDS AFSLUITEN MET: 15 MIN ZAZEN.

Mediteren op: 'wat voel ik'.

## Beoefening tussen de handelingen.

Dit moment, deze tijd die is vrijgemaakt tussen de handelingen kun je nu gebruiken om:

De gevoelens die door je heen gaan te herkennen en te erkennen.

Over de eenheid van onze eigen gevoelens en de vreugde en het lijden

in het universum zegt Bernie Glassman in 'Erkennen wat is' op blz 83:

'De boeddhistische dienst die we op de straten van de Bowery in New York houden, begint met de woorden: 'Aandacht! Aandacht!' Wat bedoelen we als we zeggen: 'Aandacht'? Als we echt luisteren, als we echt aandacht hebben voor de geluiden van vreugde en lijden in het universum, dan is er geen scheiding meer en worden we die geluiden. Want we zijn niet afgescheiden van hen die lijden. We zijn hen en zij zijn ons. Het is ons lijden en het is onze vreugde. Als we niet luisteren, sluiten we ons niet van anderen af, maar van onszelf.

Dit ('aandachtig zijn') kunnen we niet vanuit een houding van weten. Als we iets denken te weten, luisteren we niet. We moeten onszelf telkens weer leeg maken, terugkeren naar het niet-weten en enkel maar luisteren. En luisteren. En luisteren.'

Het stille moment tussen handelingen in maakt de weg vrij in het aanwezig zijn in dit moment en op deze plek en te luisteren naar de gevoelens en ze te laten zijn wat ze zijn. De ruimte en tijd is nodig om verwarring met andere zaken die spelen te voorkomen. Om de handelingen waarmee je bezig bent vrij te houden van gevoelens die ergens anders betrekking op hebben. Luister vrij naar wat er in je omgaat.

### **Dag 5, woensdag 23 juni 2010.**

'S OCHTENDS BEGINNEN MET: 15 MIN ZAZEN MET DE HARTSOETRA.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN MET 'DE BEOEFENING TUSSEN DE HANDELINGEN'.

EIND VAN DE MIDDAG: 15 MIN ZAZEN.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN.

'S AVONDS AFSLUITEN MET: 15 MIN ZAZEN.

Mediteren Op: 'waar komen gedachten vandaan'.

### **Beoefening tussen de handelingen.**

Dit moment, deze tijd die is vrijgemaakt tussen de handelingen kun je

nu gebruiken om:

De gedachten die ontstaan, de ideeën die opkomen, de oordelen en voor en afkeuren die zich voordoen de vrije loop te laten.

Gevoelens en gedachten zijn zeer vatbaar voor hechten en vaak lastig los te laten.

Een stilte inlassen, een stap terug doen, het gewaarworden van het 'opkomen' van gedachten een kans geven, geeft jezelf ook de soepelheid het 'verdwijnen' van gedachten te laten plaatsvinden.

De ruimte die het aanwezig zijn in je hara je geeft kan hierbij behulpzaam zijn.

Deze ruimte geeft je ook de mogelijkheid gedachten te laten opborrelen zonder er iets mee te hoeven doen.

### **Dag 6, donderdag 24 juni 2010.**

'S OCHTENDS BEGINNEN MET: 15 MIN ZAZEN MET DE HARTSOETRA.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN MET 'DE BEOEFENING TUSSEN DE HANDELINGEN'.

EIND VAN DE MIDDAG: 15 MIN ZAZEN.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN.

'S AVONDS AFSLUITEN MET: 15 MIN ZAZEN.

Mediteren op: 'niets heeft een zelf'.

### **Beoefening tussen de handelingen.**

Dit moment, deze tijd die is vrijgemaakt tussen de handelingen kun je nu gebruiken om:

De objecten van gedachten te doorzien. Te zien dat ze geen vaste dingen zijn, maar moment opnamen in een proces. Zoals de beeldjes van een film niet de werkelijkheid zijn maar slecht beeldjes van een weergave ervan.

In de stilte tussen de handelingen kun je je realiseren dat er geen

zelf is en dat alles in feite 'gaande' is.

Één van de aspecten is het wederzijds afhankelijk ontstaan van de 'dingen'.

De veelheid van aspecten die werkzaam zijn wordt een beetje zichtbaar en daarmee de aard van de objecten als niet zijn één vast object maar een samenspel van iets ongrijpbaars.

Het deel zijn van dit ongrijpbare spel, je inbreng hierin en de onvoorspelbare gevolgen geven de ware aard van de werkelijkheid weer.

De stilte laat je de kans opnieuw positie in te nemen en je weg weer te vervolgen.

'De Weg' is vrij van een weg.

### **Dag 7, vrijdag 25 juni 2010.**

'S OCHTENDS BEGINNEN MET: 15 MIN ZAZEN MET DE HARTSOETRA.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN MET 'DE BEOEFENING TUSSEN DE HANDELINGEN'.

EIND VAN DE MIDDAG: 15 MIN ZAZEN.

DE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN.

'S AVONDS AFSLUITEN MET: 15 MIN ZAZEN.

Mediteren op 'alles is gaande':

### **Beoefening tussen de handelingen.**

Dit moment, deze tijd die is vrijgemaakt tussen de handelingen kun je nu gebruiken om:

Het gaande van alles als vanzelf te laten gaan.

Zoals er bij shikantaza geen houvast is wat er gaat gebeuren of wat je ermee aan moet, zo is er nu de gelegenheid om het nieuwe moment zich te laten vormen naar wat er speelt.

Geen zelf, geen ander, geen zitten of lopen, geen moment en geen ruimte, geen stilte en geen luisteren.

'laat lichaam en geest vervallen' zoals Dogen zijn inzicht ervaring omschreef.

## Aardbeving in Yushu in de Tibetaanse regio Kham.

HIERBIJ EEN BERICHT NAMENS ROTTERDAMSE SANGHA VAN PHUNTSOK CHO LING:

ROTTERDAM, 22 APRIL 2010

Afgelopen week hoorden we over de ernstige aardbeving in Yushu in de Tibetaanse Kham regio, waarbij meer dan 2000 mensen om het leven zijn gekomen. Yushu ligt ruim tweehonderd kilometer ten Zuidwesten van Golog; het zwaartepunt van onze projecten. Onder de slachtoffers zijn een neef en een nicht van lama Jigmé Namgyal, de oprichter van de Golog Support Foundation. Via telefonische contacten zijn we op afstand getuige van de trieste werkelijkheid: de doden en de gewonden, de mensen die ledematen of ogen verloren of waarvan families uit elkaar zijn gescheurd. Dit zijn een paar voorbeelden van het intense lijden van de bevolking op dit moment. Vol bewondering horen we berichten over de Tibetanen die soms honderden kilometers te voet hebben afgelegd om zich voor de slachtoffers in te zetten. Onder hen waren ook een aantal vrienden uit de Golog regio, met wie we al enige jaren nauw samenwerken van hen krijgen we dan ook onze informatie uit de eerste hand. De plaatselijke bevolking is gedesoriënteerd en voelt zich verloren. Ze worden geconfronteerd met extreme kou en sneeuwstormen. Daarnaast hebben de autoriteiten de toegangswegen afgesloten waardoor de hulp hinder ondervindt.

Wij willen alles doen wat binnen onze macht ligt om de getroffen de helpende hand te bieden. Uw financiële

hulp is daartoe dringend nodig. Er is behoefte aan onderdak, medicijnen, eerste levensbehoeften en de

wederopbouw en reparatie van huizen. Lama Jigmé Namgyal onderhoudt intensief contact met het getroffen

gebied en heeft de volledige zeggenschap over de geldstroom, hetgeen garandeert dat 100% van uw bijdrage ten goede komt aan

de getroffen.

U kunt uw donatie overmaken op bankrekening 1331.37.848 t.n.v. Stichting Golog Support Foundation, Rotterdam, o.v.v. 'aardbeving Yushu'.

Wij zullen allen die hierin een financiële ondersteuning leveren informeren over hoeveel en hoe onze gezamenlijke ondersteuning zich verder ontwikkelt.

Namens het bestuur van de Golog Support Foundation,  
HENCO VAN DER WEIJDEN  
VOORZITTER

## Het Kanzeonpad

Voor wie naar aanleiding van het verslag van Gerard zin heeft gekregen om deze zomer een pelgrimspad te lopen is er ook het Kanzeonpad. Het Kanzeonpad is ontworpen door Dirk Horai Beemster. Hierna volgt een deel van de informatie van de website. Meer gegevens zijn te vinden op: [www.kanzeonpad.nl](http://www.kanzeonpad.nl)

Een pelgrimspad tussen de Zen River tempel (Uithuizen, NL). Fudenji (Salsomaggiore, IT) en Kshanti (Beget SP), met centraal La Gendronnière, de eerste zentempel in Europa: het Kanzeonpad van in totaal ong. 3200 km, vormen de eerste boeddhistische pelgrimspaden in Europa. In Japan worden talloze boeddhistische tempels, kloosters en heilige plaatsen verbonden door honderden paden. Het lopen van zo'n pad is een belangrijke praktijk voor volgelingen van de Weg. Hier in Europa is die mogelijkheid nu ook aanwezig.

Het Kanzeonpad is een mengeling van bestaande routes (Pieterpad, Via Mosana, GR654, GR12, GR6542, enzovoorts) en nieuwe paden. Tijdens de pelgrimstocht kunnen diverse boeddhistische tempels en meditatiecentra worden bezocht. Men kan er mediteren, werken, een rustdag nemen en slapen.

1. Zen River [www.zenriver.nl](http://www.zenriver.nl) Uithuizen
2. Maha Karuna [home.scarlet.be/~fr012653/mkc/home.htm](http://home.scarlet.be/~fr012653/mkc/home.htm) Groningen
3. Noorder Poort [www.zeninstitute.org/en/noorderpoort](http://www.zeninstitute.org/en/noorderpoort) Wapserveen
4. Klooster [www.kasteelslangenburg.nl/abdij.htm](http://www.kasteelslangenburg.nl/abdij.htm) Slangenburg, Doetinchem
5. Institut Tibetain [www.tibetaans-instituut.org/cms](http://www.tibetaans-instituut.org/cms) Huy (België)
6. Centre Dana [www.danasangha.org](http://www.danasangha.org) Paris
7. Dojo Paris [www.dojozenparis.com](http://www.dojozenparis.com) Paris
8. La Gendronnière [www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org) Valaire
9. Dojo Limoges [dojozen.limoges.free.fr](http://dojozen.limoges.free.fr)
10. Kanshoji [www.kanshoji.org](http://www.kanshoji.org) La Coquille
11. Dhagpo Kagyu Ling [www.dhagpo-kagyu-ling.org](http://www.dhagpo-kagyu-ling.org) Le Moustier
12. Plum Village [www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org) Thénac
13. Dojo Toulouse, e-mail: [dojo.toulouse@zen-deshimaru.com](mailto:dojo.toulouse@zen-deshimaru.com)
14. Kshanti [www.Kshanti.nl](http://www.Kshanti.nl) Beget (Spanje)
15. Karmapa., [www.institut-karmapa.net/](http://www.institut-karmapa.net/) Valderoure
16. Fudenji, [fudenji@tiscalinet.it](mailto:fudenji@tiscalinet.it) Salsomaggiore Terme (It)



De tocht kan in één keer of delen worden afgelegd.

De lange–afstandskinhin kan een strikt meditatie karakter hebben door het lopen en eten in stilte, zitmeditatie en het reciteren van soetras en dharanis, en –vanzelfsprekend– het bezoeken van de boeddhistische centra.

De route is beschikbaar voor iedereen die het boeddhistische wandelpad wil lopen. Er is een gids verschenen over de route, de bagage, de nodige wandelgidsen en de adressen van boeddhistische tempels, kloosters en centra, enzovoort.

## Shukke Tokedo, De monniksgelofte

Het is nu mogelijk om bij Nico in opvolging van de Jukai ook de monniksgeloften af te leggen. Dit is een uitwerking van de Jukai geloften. Er worden dezelfde geloften gedaan maar nu direct met je leraar. Dit als een nadere invulling van de band met je leraar. Er is ook een nieuwe gelofte: de gelofte van thuisloosheid (in de geest). Dit kan aangeduid worden met de 3 noemers: niet-weten, niet-willen, niet-hebben. Ook wordt er een directe band met de sangha gevraagd, zoals een functie in de organisatie. Als 4de punt is dit een aansluiting in de lineage.

De vorm zoals Nico die nu heeft is voor leken. Dus geen inwoning bij Nico maar het huidige leven kan voortgezet worden en dit wordt nu in alle facetten aan (zelf)onderzoek onderworpen aan de hand van bovengenoemde geloften, 24 uur per dag, 7 dagen per week.

Eind van dit jaar hoop ik deze gelofte af te leggen bij Nico. Een vereiste is het zelf maken van een O'kesa, een omslagdoek. De andere kledingstukken kunnen bij Zenriver besteld worden. Dit zijn een wit hemd (Jubon), een wit onderkleed (Kimono) en een zwarte monnikspij (Koromo). Hierover komt de O'kesa. Als laatste is een kleed nodig voor de buigingen (Zagu). Deze moet ook zelf gemaakt worden.

### **\*Een oproep voor stof om de O'kesa te kunnen maken.\***

Om de afhankelijkheid van de sangha te symboliseren wil ik aan de leden van de sangha stukken dunne zwarte stof vragen om deze O'kesa te kunnen maken. De afmetingen zijn 45 x 45 cm, 45 x 65 cm, of een strookje van 10 cm breed zonder bepaalde lengte om de rand te kunnen maken. Als iemand nog een gebruikt stuk zwarte stof heeft ben ik daar zeer dankbaar voor. Van oorsprong werd de stof verzameld op begraafplaatsen, maar dat zal bij ons weinig opleveren.

Bij voorbaat dank,  
Met vriendelijke groet,

LEO HUIJC

## ZAZEN op Zaterdagmiddag

Eén keer per maand, op zaterdag, bieden we de gelegenheid een middag te zitten. Deze zaterdagmiddagen zijn open voor iedereen van binnen of buiten onze sangha. Als je denkt dat je lang genoeg stil kunt zitten doe dan vooral mee. We willen deze middagen zo veel mogelijk in stilte doorbrengen. Dat betekent dat we de hele middag niet praten. We luisteren wel naar een dharmaverhaal en reciteren een sutra. De thee in de pauze drinken we in stilte.

We houden ongeveer het volgende schema aan;

12.45	Zaal klaarzetten en korte instructie voor niet-leden
13.00;	Welkom
13.05	2x 25 minuten zitmeditatie + 10 minuten loopmeditatie
14.05	Dharmaverhaal + 5 minuten loopmeditatie
14.35	1x 25 minuten zitmeditatie
15.00	Theepauze in stilte
15.30	Sutra + 5 minuten loopmeditatie
15.45	2x 25 minuten zitmeditatie + 10 minuten loopmeditatie
16.45	Afscheid en opruimen
17.00	Einde

De kosten voor deze middag zijn 15 euro, gaarne uiterlijk een week van te voren inschrijven en betalen via de website. Voor inschrijvingen op het laatste moment en voor meer informatie bel of mail: Joost, 010 4777259 (joostbeving@yahoo.com) of Marcel; 06 5334 0846 (eva.marcel@caiway.nl)

De data worden nog nader bekend gemaakt. Waarschijnlijk zullen we zitten op iedere derde zaterdag van de maand (behalve in december). De middagen gaan altijd door.

Om het hele programma te kunnen uitvoeren verzoeken we iedereen wel om stipt op tijd aanwezig te zijn.

## Weekendsesshin 2010, 9 tot en met 12 december

Het programma onder leiding van Nico Tydeman en Gretha Aerts start op donderdagavond om 19.00 uur en eindigt op zondagmiddag om 15.30 uur. Mocht je (echt) geen 4 dagen kunnen komen dan kun je meedoen vanaf vrijdagavond. Gedetailleerde informatie wordt enkele weken van te voren toegezonden aan deelnemers.

Toegang	Alleen voor sanghaleden
Aanmelding	vóór uiterlijk 9 oktober 2010
Kosten 4 dagen	€266,00 (aankomst avond 9 december)
Kosten 3 dagen	€177,00 (aankomst avond 10 december)
Locatie	Oude Abdij Kortenberg, België
Meer informatie	Marli Lindeboom: tel. 06-43808115 of per e-mail (info@zenrotterdam.nl)

Er zijn een aantal tweepersoonskamers beschikbaar. Indien je dit wenst kun je samen met een andere sesshin-deelnemer van je voorkeur een kamer delen. Per deelnemer geldt dan een reductie op de sesshinprijs van 20%. Het delen van een tweepersoonskamer gaat als volgt in zijn werk.

1. Zoek zelf een andere deelnemer van je voorkeur (de organisatie van de sesshin bemiddelt hier nadrukkelijk niet in!).
2. Schrijf je dan vervolgens allebei apart in via het online aanmeldformulier en geef tijdens de inschrijving bij het veld 'opmerking' aan: 'wil kamer met (naam andere deelnemer)'.
3. Betaal bij voorkeur (met iDeal) eerst de volledige 3- of 4-daagse sesshinprijs.
4. Breng je inschrijving voor het delen van een tweepersoonskamer ook nog even apart per e-mail onder de aandacht van Marli Lindeboom.
5. Na bevestiging door Marli van de beschikbaarheid van een tweepersoonskamer wordt de korting naar je bankrekening teruggestort.

Kosten van te voren voldoen via iDEAL. Indien betaling via iDEAL niet mogelijk is dan verschuldigd bedrag overmaken op rekeningnummer van ING bank 814001, t.n.v. Stichting Zengroep Rotterdam Kanzeon, Vlaardingen. De volgende voorwaarden gelden in het geval van annu-  
lering: –tussen 2 en 1 maand van te voren: 25% van de sesshinprijs,  
–tussen 1 maand en 14 dagen van te voren: 50%  
–tot 3 dagen van te voren: 75%  
–daarna: 100%

### **Laatste bijeenkomst van het seizoen**

Op 28 juni is de laatste bijeenkomst van dit seizoen. We beginnen dan om 19.30 u. We zitten één periode en daarna volgt de borrel. Graag iedereen iets te eten en/of te drinken meenemen.

## Colofon

ZENGROEP ROTTERDAM KANZEON  
Noordmolenwerf 3, Rotterdam

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

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

### REDACTIE

Eva van den Brande tel. 010-4525026  
e-mail: [vandenbrande@mac.com](mailto:vandenbrande@mac.com)

Leo Huijg tel. 010-4768737  
e-mail: [leo.huijg@kpnplanet.nl](mailto:leo.huijg@kpnplanet.nl)

### VORMGEVING

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