



KANZEON

sangha zomerschrift

jrg. 7 - 2014

ZEN CENTRUM ROTTERDAM

INHOUD

sangha zomerschrift

jrg.7 - nummer 3



- 05 WELKOM
- 06 KALLIGRAFIE VOOR DE ZENDO
GRETHA AERTS
- 08 BERG EN WATER; OVER CHAN EN TAO IN OUDE CHINESE
LANDSCHAPspoëzie
HANS SCHOEN
- 16 ZEN EN TUINIEREN
LEO HUIJG
- 22 EXPO GESCHILDERDE BERGEN
GRETHA AERTS
- 25 HAIKU'S
ROB FRANK
- 28 OEFENINGEN VOOR HET ZITTEN: DE BERGHOUding
EVA BOOMSLUITER
- 30 ZEN PEACEMAKERS STRAATRETRAITE IN BRUSSEL 2013
THEO MILTENBURG
- 30 FOTO-IMPRESSIE STRAATRETRAITE BRUSSEL 2012
HARRY AALDERING
- 35 GEDICHT
ERIC-JAN EVERS
- 38 DE BOEDDHA-ALTAREN IN ONZE ZENDO
LEO HUIJG

- 44 TIBETAANSE GROEP PHUNTSOK CHÖ LING
PRABODH KENSHIN JONGEPIER
- 48 TIP: MUSEUM INSEL HOMBROICH
MARIËTTE KAMPHUIS

COLOFON

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

Informatie

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

Redactie

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

Vormgeving STUDIO MINKE THEMANS | www.minkethemans.nl

Coverfoto RON VAN BRIEMEN

WELKOM

Zomer in het land,

warme bries beroert het gras

spel van licht en kleur

Zo luidt de haiku die onze coverfotograaf Ron van Briemen dit keer bij zijn foto schreef. Daarmee heeft hij het thema van dit nummer zowel verbeeld als verwoord: landschap.

Dat zen en landschap een oud verbond hebben, blijkt uit de artikelen over de aanleg van Japanse zentuinen en over de oude Chinese 'berg en bron' poëzie, die geïnspireerd is door Tao en Boeddha-natuur. Wie aan zenmeditatie doet, belooft de eindeloze Boeddhaweg te gaan. Waar een weg of pad is, ontvouwt zich vanzelf een landschap. Dit hoeft niet per se in de natuur te zijn, zoals blijkt uit het indringende verslag van de straatretraite in het Brusselse stadslandschap. En het hoeft ook niet om een werkelijke omgeving buiten ons zelf te gaan. Het meditatieve pad slingert vaak door de verinnerlijkte landschappen van onze emoties, gedachten en geest. De kleurenkracht van de Gretha's schilderijen van bergen in de zendo is daarvan een voorbeeld, maar ook de gedichten in dit nummer en de prachtige, nieuwe gekregen kalligrafie is een woordbeeld van het pad door de lege ruimte. Daarom hoeft het tot slot niet te verwonderen dat zelfs in de zitoefening de 'berghouding' aan bod komt.

Wij wensen jullie veel zonnig leesplezier.

LEO, PRABODH, MARIËTTE EN HANS

DE BOEDDHAWEG IS EINDELOOS

Kalligrafie voor de zendo



Sinds kort hangt er een kalligrafie in de zendo, gemaakt door Hiroko Ishikawa. Zij is Japanees, doceert Engels aan middelbare scholieren en beoefent de kunst van het kalligrafieren. Afgelopen winter deed ze mee aan een groepstentoonstelling in een museum in Tokyo, waar ook deze kalligrafie gehangen heeft.

Ik heb Hiroko jaren geleden leren kennen in De Tiltenberg, Vogelenzang. Zij leidde samen met mij een weekendworkshop. Zij tekende voor het kalligrafiedeel en ik voor het zendeel. Hiroko was naar Nederland gehaald door een vriendin, Adeline van Waning, die nu ook in Bergen woont. Zomer 2013 was ze op bezoek in Bergen en hebben Adeline en ik een workshop voor haar georganiseerd.

Ik heb toen gevraagd of ze voor de nieuwe zendo een kalligrafie wilde maken. Ze zag het als een eer dat ik het vroeg, maar ze kon het niet doen aangezien ze geen zenmeester is en geen beroepskalligraaf. Wat ik daar van vond? Ik had haar werk gezien en ook al ben ik niet echt een expert, het werk sprak me aan en ik zei het wat mij betreft zou kunnen. Ze zou iets speciaals voor de zendo maken, maar wilde er absoluut geen vergoeding voor. We hebben dus een prachtige kalligrafie als gift van haar gekregen.

Op onze kalligrafie staan van rechts naar links drie tekens: Dō Mu Kyū.

Dō = de weg, zoals in zendo (de weg van zazen), judo (de weg van zelfverdediging), aikido (de weg van Ki, energie), kado (de weg van bloemschikken), budo (de weg van de krijger)

Mu = nietsheid

Kyū = komt tot een eind

Hiroko schrijft er zelf als uitleg over: "The road to the Truth (or the Dharma, or Awakening to the True-Self) is endless".

Van D = Mu zegt zij in haar toelichting: "Personally, when I tried to make a calligraphy piece for Gretha, I wanted to adopt a Zen-phrase consisting of three Chinese characters of which the middle is Mu

(meaning No, or Negation, or Nothingness) , because we practiced it so hard together in our one-day calligraphy workshop last summer, following Hisamatsu's calligraphic drawing of Mu for our model. And also it goes without saying that Mu is the Chinese character which in itself has a meaning of Nothingness, one of the most important concepts in Zen-Buddhism. For these reasons I wanted to draw this Mu in the center of my work of calligraphy for the new Zen-do".

Wat is deze Do = de weg die eindeloos is, geen einde kent?

De weg in zen-termen is een oefenpraktijk naar inzicht, verlichting. En daar waar je oefent, maakt de weg zich kenbaar. Niet ergens anders, niet over een tijdje, maar precies waar je bent, wat je nu doet. Bij iedere stap die je zet ontvouwt zich de weg onder je voeten. Je creëert in feite de weg, daar waar je gaat. Wat is de weg anders dan het leven, mijn leven, ieders leven, dat van moment tot moment zich ontvouwt, tot expressie wordt gebracht. Zonder begin, zonder eind.

GRETHA AERTS



BERG EN WATER

Over Chan en Tao in oude Chinese landschapspoezie

Op het mica kamerscherm van een vriend

*Het mica kamerscherm van uw familie
Wordt buiten in de gaarde opgesteld:
Vanzelf verschijnen daarop berg en bron
Er is daartoe geen schilderkunst van node*

Een schijnbaar simpel gedicht: een doorzichtig kamerscherm wordt in de tuin gezet en is een omlijsting voor het aanwezige uitzicht. Het woord mica verradt dat het een oud gedicht moet zijn ver voor het gebruik van plastic en zelfs voor dat van glas. Dit klopt. Het is een oud Chinees gedicht uit de achtste eeuw van de dichter Wang Wei, die leefde van 699 tot 761. Hij was een beroemd dichter en er zijn zo'n 400 gedichten van hem overgeleverd. Er is een beetje over zijn leven bekend. Opmerkelijk is dat hij niet alleen dichter en ambtenaar was, maar ook een vroom boeddhist. Zijn roepnaam Mojie samen met zijn achternaam Wei is chinees voor Vimalakirti, de populaire hoofdpersoon van de gelijknamige soetra. Zou het kunnen dat in die ogenschijnlijk zo simpele vier regels ook een spirituele boodschap zit verstopt?

De derde regel geeft een aanwijzing: berg en bron. Zelfs in bergachtig gebied zullen op het scherm zelden een berg en een bron tegelijk te zien zijn. Het eerste groot en onontkoombaar, het tweede klein en verstopt. Maar berg en bron (of water) was toen een gangbaar begrippenpaar uit het taoïsme dat verwees naar yin (het mannelijke, vaste: de berg) en yang (het vrouwelijke, veranderlijke: het water). Het ging er om in het landschap en de natuur deze twee universele krachten, die het leven vormen, te herkennen. Taoïsme en boeddhisme waren ook voor de Chinezen uit die tijd (de Tangperiode; achtste - tot de tiende eeuw) niet elkaar uitsluitende spirituele stromingen. De 'ismes' zijn ontsproten aan vrij moderne Westerse hokjesgeest. Osho zegt niet voor niets in zijn boekje *Op de zenweg* dat zen (of chan bij de oude chinezen) het volmaakte huwelijk is tussen Boeddha en Tao. De oude Chinezen voegden





vaak ook nog een scheut confucianisme toe. Niet in de laatste plaats omdat veel dichters toen tevens ambtenaar in dienst van de keizer waren en Confucius de grondlegger was van de maatschappelijke morele regels en levensbeschouwing. Dit wetend bevat ook de vierde regel een spirituele aanwijzing. Niet in het verbeelde maar in de directe beleving - hier en nu - van de werkelijkheid is het te vinden.

Waar het om gaat is dat er toen een enorme bloeiperiode was van deze berg-en-bronpoëzie. En dat deze poëzie veel aanwijzingen bevat hoe tot een verlicht leven te komen door middel van meditatie en natuurobservatie tijdens het afleggen van de weg (het pad van Tao of de Boeddhaweg). Het pad slingerde bergop altijd langs een waterstroom (het leven met z'n mee en z'n tegen). Bovenop de berg, half in de wolken, was er de verlichting ver weg van alle aards gedoe. In de eerste illustratie van een oude Chinese schilderrol is dit perfect verbeeld. Regelmatig waren de dichters trouwens ook schilders en kalligrafen. We zien een man alleen onderaan de weg, die voert naar een steile top; nietig in het landschap waarvan we nu weten dat het niet echt is, maar uit symbolen is opgebouwd. Zo passeert hij ook een bamboebos dat - groen blijvend - staat voor kracht en volharding van de kluizenaar. Soms ook trekt degene die het pad aflegt zich mediterend terug in een hutje of op een afgelegen plek. Afbeelding 2 laat ook zo'n in meditatie verzonken eenzaam zien. De top is nog ver en de brug over het levenswater wankel. Maar liever dan deze pogingen tot verklaring laten we de dichters zelf aan het woord:

Beklimming van de hoogste top van de rotsenpoort

*'s Ochtends loop ik met mijn stok langs kliffen,
's avonds stop ik, kom tot rust op de berg,
Mijn huis, zo hoog als de verre toppen,
Ziet over de beek op de bergkam uit.*

*Een groot bos strekt zich uit voor de ingang,
Een stapel van rotsblokken vormt een trap.
De doorgang lijkt versperd door een rotswand
Het pad raakt zoek in het dichte bamboe.*

*Wie hierheen komt vergeet het nieuwe spoor,
Wie vertrekt verdwaalt op de oude weg.
Ruisend schiet het beekje door de avond
Krijsend roepen de gibbons door de nacht.*

*Toegewijd hou ik vast aan de waarheid,
Het volgen van de Weg gaat als vanzelf.
(...)*

*In het gewone wacht ik op het eind,
Ik berust in de dingen zoals ze zijn.
Wel jammer dat ik geen zielsverwant heb
Om de trappen naar de lucht op te gaan.*

Xie Lingyun (385-433), grondlegger van de berg-en-waterpoëzie. Dit gedicht duidt wel zeer herkenbaar de spirituele symboliek van de weg door het landschap.

Ik wil de kluizenaar zoeken maar zie hem niet

*Gevraagd aan een jongen bij de pijnboom,
Zegt hij: 'Meester is kruiden gaan plukken,
Hij moet ergens in deze bergen zijn,
Maar de wolken zijn diep, ik weet niet waar'.*

Gedicht van Jia Dao (779-843), die al op jonge leeftijd toetrad tot een zenboeddhistische kloosterorde in de bergen.



Talloos zijn de voorbeelden van dit vernuftige spel met spirituele symbolen en rituelen, vermengd met de natuurlijke en kosmische werkelijkheid. Soms is in de titel van een gedicht aangegeven dat het op een tempelmuur was geschreven of dat het in een klooster ontstond. Het gaat om de zoektocht naar verlichting en Nirwana; het ervaren van het vergangelijke en veranderlijke in de natuur en het realiseren van niet-zelf. In deze poëzie is wel een ik aanwezig, maar er is tegelijk geen afstand tussen binnen- en buitenwereld.

Het is niet moeilijk om de uit dit zelfde oude China stammende, beroemde reeks zenplaatjes over het temmen van de os als verwant aan deze poëzie en schilderkunst te zien. Immers het zevende plaatje 'de os vergeten, de mens alleen' (afbeelding 3) en het achtste plaatje 'de os vergeten, de mens vergeten, teruggekeerd tot de oorsprong' hebben grote verwantschap met de spirituele zoektochten uit deze berg-en-waterpoëzie. Kijk maar eens naar de afbeelding van de visser op de boot in het besneeuwde rivierlandschap (afbeelding 4) en lees dan dit gedicht indachtig 'de os vergeten, de mens alleen':

Riviersneeuw

Duizend bergen, maar er vliegt geen vogel,

Tienduizend paden, maar er loopt geen mens.

*Een grijsaard met een strohoed op een boot
Vist eenzaam in de koude riviersneeuw.*

Liu Zongyan (773-819)

BERG EN WATER
OVER CHAN EN TAO IN OUDE CHINESE LANDSCHAPSGEDICHTEN

Maar ook de visser kan nog weglomen en wat er dan overblijft - 'de os vergeten, de mens vergeten' - is de leegte vol van het hier en nu, aanwezigheid zonder aanwezigheid:

Visserboot

Een minuscule vissersboot,
zo licht als een blaadje
van onder de dichte rietenkap
komt geen enkel geluid

Mens, hengel, rieten regencap
en hoed ontbreken hier,
de wind blaast vanzelf in de boot
en de boot vaart vanzelf.

Yang Wanli (1127-1206)



7. DE OS VERGETEN, DE MENS ALLEEN

HANS SCHOEN

Het eerste gedicht komt uit Spiegel van de klassieke Chinese poëzie, gekozen, toegelicht en vertaald door W.L. Idema (1991). De andere gedichten en de afbeeldingen komen uit Berg en water, klassieke Chinese landschapsgedichten, vertaald en toegelicht door Silvia Marijnissen (2012). Beide zijn uitmuntende bloemlezingen uit de omvangrijke klassieke Chinese poëzie; het eerste is alleen antiquarisch te vinden, het tweede wordt nog geleverd door Arbeiderspers. De afbeeldingen zijn uit later eeuwen dan de gedichten. Uit de Tangperiode zijn niet zoveel kwetsbare schilderrollen overgeleverd, maar de motieven en afbeeldingen werden eeuwenlang nauwgezet nagevolgd.



ZEN EN TUINIEN

Bespiegelingen van een tuinman

Vanuit de zenbeoefening kun je het best alle verschijnselen beschrijven in werkwoorden en niet in zelfstandige naamwoorden. Als het over tuinen gaat, is dit nog meer van toepassing. Een tuin verandert 'van nature' steeds, in tegenstelling tot bijvoorbeeld een huis, dat langer meegaat en dus minder de tijdelijkheid weergeeft. Al blijft het lastig om na een dag tuinieren het resultaat niet alleen als bevredigend te zien en te ervaren maar ook de neiging te hebben het resultaat vast te willen houden. In veel hedendaagse tuinontwerpen worden 'dode' materialen gebruikt om ze zo onveranderlijk mogelijk te maken; bestratingen, schuttingen en een parasol in plaats van eendakplataan of pergola met blauwe regen.

Laat ik het alleen over de 'echte' tuinen hebben waarin alles continu verandert; de seizoenen zichtbaar zijn, regen en wind vrij spel hebben, de zon door de bomen en struiken schijnt, je iedere seconde iets anders ervaart. Een vlieg komt voorbij, een mug gaat op je arm zitten, je loopt in een spinnenweb en je vervloekt dit even gelijkmoedig als je geniet van een bloemknop die op springen staat en je verse peterselie plukt voor het eten.

Dat is een 'echte' tuin voor zenbeoefening; een tuin waar je het 'juiste tuinieren' kunt beoefenen en het 8-voudige pad kunt bewandelen. Hiervoor hoeft je niet naar Japan. Een aanwijzing van Vimalakirtikan daarbij behulpzaam zijn (1): Wanneer hij zich ziek voordoet om een lesje Dharma beoefening te geven aan de leerlingen van Shakyamuni Boeddha -in samenspraak met Shakyamuni natuurlijk - komt het gezelschap de kamer binnen waarin geen enkele stoel of iets anders meer staat behalve zijn ziekbed. Hij zegt tegen Manjusri: "je bent gekomen zonder het idee van komen" en later tegen Shariputra: "ben je hier gekomen voor een stoel of voor de Dharma?". Tja, wanneer je de tuin ingaat om een grote snoeibeurt te doen, zonder het idee van snoeien, wat doe je dan? Zonder het idee om een Japanse tuin na te maken? Zonder het idee zen te beoefenen? Zonder het idee om je ideeën eens lekker uit te leven? En toch de tuineigenaar tevreden te stellen. Alhoewel, ook dat is een idee.

In dit verband vond ik in de koan 'Hyakujo's vos' een belangrijke





aanwijzing: 'de verschijnselen niet negeren'. Je moet gewoon doen wat er te doen staat en rekening houden met alles wat zich aan je voordoet. Of je het eens bent met de klant, of je zin hebt om die slootkant schoon te maken, de compostbak om te zetten, bij het loswerken van de grond onverhoopt een aantal wormen doormidden steekt en takken wegsnoeit waardoor weer licht toetreedt en paden weer beloopbaar zijn; dit alles is wat je doet. Met in je achterhoofd die mooie plaatjes van Japanse tuinen, Zwitserse bergen of Engelse bloemborders en inclusief het conflict dat je hebt met iemand waardoor je met extra energie die dode struik uit de grond rukt. Is dit zen zonder het idee van zen?

Twee tuinen

Tuinieren kan op talloze, zeer verschillende manieren. ik heb een tuin in onderhoud waarin ik dingen kan toepassen uit de Japanse tuinkunst, want dat is toch wat mij in hoge mate inspireert en voor mij met zen verbonden is. Het basisidee is een sfeer op te roepen bij de tuineigenaresse die zij ook gehad zou hebben als zij in de Zwitserse bergen zou lopen of op de Veluwe een damhert over een zandhelling uit het pijnboombos tevoorschijn ziet komen. De geur, het licht en de lucht die langs haar huid streelt en de ontspanning die ook de vrije natuur teweeg brengt.

Een tweede idee dat in zo'n tuin verwerkt kan worden, is een meer met een eiland waarop de onsterfelijken leven. In het oude China was het zoeken naar het eeuwige leven een belangrijke drijfveer door in je eigen tuin zo'n eiland te maken kon je de onsterfelijken uitnodigen en kwam voor jou de onsterfelijkheid ook dichterbij. Dit kan in vele vormen toegepast worden; bijvoorbeeld wat grind als meer en een rotsblok als eiland als kleinste vorm.

Een geheel andere vorm van 'tuinieren' is te zien in de tuin van haar buurvrouw. Slechts een uitgesleten paadje en een platgelopen stukje waar de stoel staat en een paar bakken met stekjes. Verder kan de natuur kan zijn gang gaan; dode bloemen worden niet verwijderd en

nieuwe bloemstengels worden niet opgebonden.

Mijn 'Japanse tuin' is ook geïnspireerd op de beleving van de natuur maar inclusief de mens: alle planten zijn behandeld, geen blad teveel, speciale doorkijkjes, ruwe stenen boven op de berg, ronde stenen onderaan de waterval, een torii als poort naar een speciaal gebied waar het theehuis staat (een oud schuurtje waarvan de zijwanden weggehaald zijn). Hier kun je buiten zitten en de natuur beleven ook al stroomt het van de regen of is het heel warm.

Wat is hier nog natuurlijk aan? Deze vraag speelt steeds mee in de discussie tussen de tuineigenaresse en mij, haar tuinman. Het zoeken naar een bepaalde sfeer, het interpreteren van de ideeën en foto's uit boeken en van reizen naar andere tuinen, het vormgeven van de planten om hun karakteristiek te versterken, om aan het eind van de dag werken het gevoel te hebben 'dit is het', zo klopt het helemaal, alles in evenwicht, in harmonie. Deze harmonie is in de natuur en in een natuurlijke tuin altijd aanwezig, de natuur kan niet beoordeeld worden met harmonieus of niet-harmonieus. Zodra je iets doet, verstoor je in feite die harmonie, maar door een bepaalde benadering van het werk kun je weer tot een harmonieus geheel komen. Eens gesnoeid betekent blijven snoeien. Dat is het (nood)lot van de tuinman (of zijn opdrachtgever). Maar het geeft ook de mogelijkheid om in een kleine tuin de suggestie te wekken dat er eeuwenoude bomen staan, verre doorkijkjes naar ontoegankelijke bergen en grote watervallen. De Japanners zijn meesters in het zien van grootse dingen in iets heel kleins. Een zeilschip (in de vorm van een geknikte steen) aangemeerd bij het eiland met de onsterfelijken (een plukje gras met een geknotte den erop). Een paar stenen symboliseren het schildpad eiland (het ondermaanse van de menselijke ziel, zijn slechtste eigenschappen) en een paar andere stenen, waarvan er een langwerpige is (de nek) die de kraanvogel verbeeld (de spirituele dimensie van de mens). Zo kijken naar je tuin als geheel met alle planten erin en de vorm van die planten en de dagelijkse veranderlijkheid en vergankelijkheid die hier plaatsvindt én 'de onderliggende natuur helder zien' (2) maakt



dat dit niet bepaald een tuin is die gemakkelijk te onderhouden is. Dit is een van de grootste misverstanden over die eenvoudige Japanse tuinen. Altijd schoon op de foto, want daar staan niet al die vrijwilligers op en die monniken die de tuin dagelijks onderhouden om hun boeddhistische beoefening te doen. Geduld, doorzetting, loslaten, concentratie, en na afloop (of toch ook tijdens dit werken) gewoon genieten van wat er is.

Klant en tuinman

Naast het inzien van het beperkende onderscheid tussen natuur (de tuin van de buurvrouw) en cultuur (de 'Japanse tuin') is er nog een ander onderscheid dat in de beoefening van tuinieren genoemd moet worden: dat tussen de bewoner en de tuinman. Het inzien van de 'onderliggende natuur' van zowel de tuinman als de bewoner. ShriNisargadattaMaharaj maakt in zijn boek "Ik ben / Zijn" de opmerking dat 'de waarnemer ontstaat op het moment van waarnemen' en 'iedere waarneming heeft zijn waarnemer'. Ben alleen ik de tuinman en is de bewoner slechts de klant? Of is de bewoner altijd de tuinman en ik slechts haar werkende hand? Als ik stop met werken ben ik dan nog de tuinman? Wie ben ik als dat niet meer zo is? Is de tuin nog wel tuin(natuur) als ik erin bezig ben? En waar ligt het verschil tussen natuur met en zonder tuinman? Is de bewoner onderdeel van de natuur van de tuin? Dan zijn de bewoners van de natuurlijke en de Japanse tuin allebei natuurlijk. De combinatie van die twee tuinen het sublieme één van de natuur in het beeld van Yin en Yang(cultuur en natuur). Beide vergankelijk en veranderlijk en in elkaar overgaand; de vliegen en de vogels zitten in beide tuinen, de onkruidpluizen dalen in beide neer. De wind vindt in beide zijn weg en het zonlicht bestrijkt alles.

Zen en tuinieren, nog steeds heb ik geen idee hoe deze zich verhouden. Hopelijk geeft dit verhaal wel een beeld van het ongrijpbare en het orderingsproces in mijn geest.

LEO HUIJG, 25 MEI 2014

(1) "De Vimalakirti Nirdesha Soetra" Charles Luk; Maitreya Uitgeverij
(2) Vimalakirti: Hoofdstuk 9 'De niet-duale Dharma'
Foto's Leo Huijg

EXPO GESCHILDERDE BERGEN

In onze theerimte is inmiddels de tweede, kleine wisselexpositie ingericht. Dit keer met schilderijen van Gretha Aerts.

Toen ik tien jaar geleden in Bergen ging wonen, had ik een aantal jaren niet meer geschilderd en nam ik les bij kunstenaar Erik Prins. De geschilderde bergen in dit zomerschrift uit de series "To the top" en "Bergen" ontstonden naar aanleiding daarvan. Mijn werk maakte ik tot dan toe voornamelijk in aquarel of droog pastelkrijt in zowel kleine als grote formaten. Deze materialen zijn heel direct, het is eigenlijk puur kleurstof. Je breng het aan op het papier en het staat. Er is nauwelijks iets te verwijderen of te veranderen, laat staan iets te verbeteren. De voorstellingen waren concreet met een licht surrealistische ondertoon; er klopte iets niet in het beeld, waardoor er een vervreemdend effect ontstond. Erik Prins is een echte materieschilder. Hij werkt op zeer grote formaten doek en/of papier en zijn materiaal is voornamelijk acrylverf. Zijn werk was totaal anders dan wat ik tot dan toe zelf maakte.

De eerste schilderles in zijn atelier, een oude opgeknapte busgarage, was zeer enerverend. De lessen kregen wel een thema, maar het was absoluut niet de bedoeling om vooraf schetsen te maken of een idee te ontwikkelen. Het beeld moest al schilderend ontstaan. Een groot formaat papier van 100x120 cm werd opgeprikt en zonder voorstelling moest er verf als ondergrond komen. Met grote platte kwasten ging ik aan de slag. Vele lagen en kleuren over elkaar heen. Er ging heel wat verf doorheen, voordat er enige vorm of voorstelling ontstond. En ik, die gewend was om jaren met dezelfde tubetjes aquarelverf te doen, gebruikte ineens een halve liter verf zonder enig idee waar dit heen moest! Na de eerste schrik kreeg ik er erg veel plezier in en heb door zijn lessen een heel nieuwe vorm van schilderen ontdekt. Het materiaal is pasteus; heeft weerstand. Het kan direct uit de tube, verdikt met een gel, of verdund met water worden aangebracht. Lagen kunnen over elkaar geschilderd worden en vind je iets niet mooi of passend dan schilder je het gewoon weer weg. Doordat het snel droogt, kun je blijven doorschilderen. Dat is één van de





grote voordelen van acryl boven olieverf, waarbij je veel geduld nodig hebt om lagen te laten drogen. Hierdoor ontstond een vrijheid, die ik eerder niet kende.

Met de opgedane werkwijze ben ik in mijn eigen atelier aan het experimenteren geslagen. Het resultaat was een serie zelfportretten, gevolgd door een portret van mijn al lang geleden overleden moeder. Ik schilderde haar met haar ogen dicht. Een volgend portret schilderde ik opnieuw met gesloten ogen en pas toen een vriendin zei: "ze mediteert", drong dit idee tot mij door. Vervolgens heb ik een hele serie 'mediterende mensen' gemaakt.

De volgende serie ontstond zonder vooraf een thema of idee te hebben. Ik startte weer door kleuren over elkaar heen te zetten, laag over laag, tot er ineens een lijn in de vorm van een omgekeerde V verscheen. Daardoor ontstond er een vlak boven en een vlak onder de lijn. Zo begon de serie bergtoppen, met uiteindelijk elf schilderijen van 35x50 cm op papier en vier kleintjes op doek. Vervolgens ontstond nieuwsgierigheid naar wat er onder die bergtoppen lag. Ik plakte onder een aantal van deze schilderijen een strook papier van dezelfde breedte. Hierop kwam een geheimzinnig gebied met rotsen, meertjes, water en spelonken onder de steile wanden tevoorschijn. Eén van de lange schilderijen is daar een voorbeeld van. De gele berg bestaat uit één stuk papier en toont alleen zijn steile wanden.

Over de vraag of de bergen begaanbaar zijn heb ik zo mijn twijfels. Maar ze kunnen wel inspireren. Van Rob Frank ontving ik deze e-mail: "Een avond Chinese poëzie (door Hans Schoen) en jouw prachtige schilderijen hebben mij geïnspireerd tot de volgende haiku:

*gaande zonder eind
het pad van steen en wolken
word ik steeds meer berg*

En op een van je schilderijen meende ik wat omineuze zwarte vlekken te ontwaren:

*Shangri La in as ...
tussen de zwarte resten
vliegt een vogel op*

Daarbij moet je weten, dat Shangri-La (= Shambala) een (bijna) onvindbaar idyllisch bergdorpje hoog in de Himalaya is. De bewoners worden daar, zo zegt men, 300 jaar oud omdat ze er zo gelukkig zijn (of waren?)."

Tot slot de vraag of de thema's toppen en bergen een symbolische betekenis hebben? Ik denk dan aan: 'zitten als een berg' - voor een stabiele meditatiehouding - of 'bestijgen van de berg' als beeld voor het bereiken van Nirwana, verlichting.

Een vriend van me zei, toen hij de 'Bergen'-serie zag: "ik zie vooral een innerlijk landschap en daar is het hevig in beroering".

Eerlijk gezegd zijn dit verklaringen achteraf. Ik heb zelf niet echt een idee waarom de schilderijen er zijn en waarom ze op deze wijze gemaakt zijn.

GRETHA AERTS



OEFENINGEN VOOR HET ZITTEN

DE BERGHOUADING / TADASANA

De berghouding is een basishouding. De beoefening van deze houding brengt kracht, stilte en stabiliteit met zich mee.

Sta rechtop met je voeten tegen elkaar aan. Als het lastig voor je is om de voeten tegen elkaar aan te plaatsen, zet ze dan iets uit elkaar. Let op dat de voeten dan nog steeds recht naar voren wijzen. Laat je gewicht rusten op het midden van de voet, ter hoogte van de voetbogen.

Laat de ruggengraat zich opstrekken, de natuurlijke welving volgend. De borst is getild, de schouders naar achteren, op een natuurlijke en ontspannen wijze. De kin is iets ingetrokken, zodat de nekwervels zich in lijn met de ruggenwervels strekken. Adem normaal door.

Verleng de armen naast het lichaam naar beneden, met de vingers naar beneden gericht en de handpalmen richting de dijen. Houd de ogen open en kijk recht voor je.

Voel het contact van de voeten met de ondergrond en wees je bewust van je houding en van de adembeweging. Houd de houding een halve tot enkele minuten aan.

EVA BOOMSLUITER



ZEN PEACEMAKERS STRAATRETRAITE

Dankbare herinneringen



De Zen Peacemakers hebben drie basisprincipes, opgesteld door Berni Glasmann, opvolger in de dharmalijn van Maezumi Roshi:

-Not knowing: het loslaten van vaste ideeën over jezelf en het universum

-Bearing witness: erkennen wat is ten aanzien van de vreugde en het lijden van de wereld

-Loving action: voor jezelf en voor anderen

Vrijwillig vier dagen op straat leven zonder bezit, daar kies je niet voor. Of toch? Op dinsdag 10 september 2013 kwam een groep van 25 personen onder leiding van Frank de Waele samen op het Centraal station in Brussel. We spraken af vier dagen en nachten zonder bezittingen door te brengen, geen geld, geen smartphone, geen tandenborstel, deo, shampoo of make-up, slechts een slaapzak.

Het leven op straat was voor mij van een indrukwekkende eenvoud. Dit zeg je natuurlijk niet als je een echte dakloze bent. Deze retraite had voor niemand van de groep als doel dit ook maar in de verste verte te willen ervaren of te denken, volgens mij. Een leven op straat is keihard als je dit lang moet volhouden; dus zeer onwenselijk. Maar toch gold voor mij gedurende vier dagen: geen zorgen om bezit, om wat je zult eten of drinken, als de leliën des velds leven van de goedheid, van wat de mensen (lees: de schepping of het universum) je geven. Wat een basisvertrouwen geeft dat! Geen eindeloze stroom mails of voicemail, die nog beantwoord moeten worden, geen telefoon of internet. Dolen door de straten van het mooie oude centrum van Brussel, een stad leren kennen op een onverwachte manier, alles los proberen te laten, verrassende ontmoetingen, kennis opdoen over mensen, vooroordelen van jezelf ervaren en erkennen.

De eerste avond (we arriveren om 19.00 uur) karton zoeken om op te slapen, en een geschikte slaapplek. Het regent, maar Brussel kent veel galerijen waar je droog ligt. We vinden een fraaie plek op de Kunstberg

met uitzicht over het oude centrum, met onder meer de Grote Kerk. Wat is een verlichte stad mooi vanaf een heuvel, wat een voorrecht om gewoon op een stuk karton te mogen slapen met een gevulde maag, wat lekker om buiten te slapen. Tussen 25 mensen die je vertrouwt met dezelfde twijfels, vragen en hoopvolle verwachting: wat gaat dit worden?

Na een uur of zeven goed slapen, opstaan bij het krieken van de dag. Mooi woord: krieken; het leven kriekt inderdaad, zelfs als het regent zoals nu. Een ontwakende stad heeft iets extra verstilds, een stilte die versterkt wordt door het geluid van de eerste auto's. Balen dat je in de stromende regen naar een plek moet zoeken om je ochtendurine te lozen, daarna samenkomen in de groep die langzaam wakker wordt naast andere, echte daklozen die verbaasd opkijken: wat zijn die lui aan het doen? Meditatie op de kasseien en daarna uit bedelen voor je ontbijt. Anderhalf uur later weer samenkomen op een mooi stadsplein en de overvloed ervaren van alles wat bij elkaar gebedeld is. We leggen alles op een kleed en delen met elkaar. Belgische pralines als toetje!! Af en toe eet een zwerver



Foto-impressie van de straatretraite die in 2012 in Brussel plaatsvond, Harry Aaldering



mee. Wat we overhouden delen we met daklozen elders in de stad, we verzamelen niet. "Zij aten tot ze verzadigd waren" staat er ergens in de Bijbel. Het gevoel van wonderbaarlijke overvloed, terwijl de zakenlui en andere harde werkers met aktekoffers haastig langs je heen trekken. Vakantie! Vrijheid. Vrede? Vreugde. Verlichting?

Bedelen is een op zichzelf staand leren. Wat door iedereen in onze groep als nogal verschrikkelijk ervaren wordt. Ik moet net als anderen over vele drempels van comfort heen de eerste mens benaderen om wat geld voor eten of om wat brood; dat is het moeilijkst. Routine wordt het niet in die vier dagen, het blijft wringen. Maar ik leer m'n eigen vooroordelen als nooit tevoren kennen. Ik schrik een beetje van m'n eigen gedachten die niet altijd vriendelijk zijn. Vooral als de regen neerklettert en het bedelen lastig wordt. Na een tijdje heb je door wie er gaat geven en wie niet. Aziatische toeristen schrikken van je en draaien zich om. Voor de ingang van chique hotels waar aankomende taxi's hun portieren openhouden voor hotelgasten kijken deze mensen snel een

andere kant op. Een islamitisch winkeltje is eenvoudig en wordt zelfs te gemakkelijk, waardoor ik het ga mijden (al vraag ik me wel even af wat ik met twee citroenen moet die ik in zo'n winkeltje krijg, maar ja, niet-weten helpt dan). Een Afrikaan is verbaasd dat een (nog) redelijk uitzieende blanke geld vraagt en geeft een paar euro; de rollen een keer omgekeerd, denkt hij misschien. Er ontstaat een soort discriminatie in bedelen, als ik wat wil ophalen lijkt ik de rijken te moeten mijden. Je kunt actief en passief bedelen. Wanneer ik wat moe ben van actief bedelen of het niet wil lukken ga ik over op passief bedelen: je zet je neer op een mooie plek en houdt gewoon je hand op. Al mediterend stopt soms iemand er iets in! M'n mooiste ervaring komt op de derde ochtend: we hebben zojuist een demonstratie bijgewoond van zo'n 300 Afghaanse vluchtelingen zonder verblijfspapieren, illegalen dus, wat me diep raakt. Ik word geconfronteerd met m'n werk in Rotterdam voor dezelfde doelgroep en het grijpt me nogal aan. In een nogal neerslachtige stemming daarna passief gaan zitten bedelen in een prachtige negentiende-eeuwse winkelgalerij. Op tien meter afstand van me begint een jonge vrouw met klarinet "Morgenstimmung" van Grieg te spelen. De hemel breekt open! Een voorbijganger legt 20 eurocent in mijn mediterende hand, de mooiste 20 cent ever.

's Avonds in de rij staan voor de soepbus tussen de echte daklozen is wat lastig: hebben we wel recht op die soep en kip? Komen de echten dan wel aan hun trekken? Men verzekert ons dat er genoeg is voor iedereen, dus we sluiten maar aan. In de vier dagen bezoeken we verschillende projecten van daklozen waar we gastvrij ontvangen worden. We leren veel over Brussel en België, over de goedheid van hulpverleners en de authenticiteit van mensen in de marges van de samenleving. Er is wijsheid op straat te vinden. "Zalig de armen", denk ik onwillekeurig. Want de mensen waar ik mee praat, de daklozen, ze begrijpen iets wat voor anderen verborgen lijkt te blijven. Of sla ik nu door? Ik merk dat ik steeds maar hetzelfde liedje in mezelf neurie: "that homeless brother is





my friend" van Don McLean.

De luisterkring met de hele groep die we dagelijks houden is krachtig. Het komt, althans bij mij, eigenlijk nooit voor dat je je verhaal kan doen, spreken vanuit het hart, je ervaringen kan delen met een groep mensen zonder dat er iemand uit de groep reageert, oordeelt, commentaar heeft of onderbreekt. Dat werkt voor mij oprecht helend. De sangha, zo beleefd, is een bijzondere ervaring. Een groep heeft eigenlijk zoveel meer kracht dan een individu. Als ik ooit echt dakloos wordt zal ik zeker een groep om me heen formeren. Ik kan haast niet wachten.....

De humor ligt op straat: ik zit met wat daklozen na een bedelronde op het Centraal station te praten in m'n beste Frans. Ze willen weten wat we aan het doen zijn want we vallen wel een beetje op als groep. Ik leg het uit aan een dakloze, tandeloze vrouw. Ze zegt: "tu est totalement fou!!" Ik zeg: "Ik denk dat je gelijk hebt, gelukkig deel ik het met 25 anderen"! We hebben veel gelachen op straat.

De afsluiting op de laatste dag met enkele deelnemers, die jukai doen in het park, is indrukwekkend. Daarna een bezoek aan een restaurant met goed eten en een paar Belgische biertjes, dankbaarheid als belangrijkste gevoel: ik geloof niet dat het paradijs er beter uit ziet.

THEO MILTENBURG, 25 MEI 2014

GEDICHT

Ik verlang zo diep en intens naar verlichting, het lichter worden van m'n ogen.

Dat ik kan zien hoe de vogel vliegt, de bloem zich opent, het beekje langs de bergwand stroomt,

In haar kijken, en zien dat in mijn gezicht in de rimpeling van het water, alle andere gezichten oplichten.

Dat alles waar en mooi en open is, en een eindeloos begin.

Dat ik bedekt word door de wiekende vleugels van bewustzijn waardoor alles in mij ontwaakt, tegen de totaal oranje gekleurde lucht van de ondergaande zon die de verdichting van m'n vorm open kleurt.

Dat ik in deze openheid kan gaan wonen, en er de ruimte vind om me mee te laten deinen op de beweging van de dans die het leven is.

De zuiverheid van de energie voelen waardoor alles aangedreven wordt, en de draaiingen ervan bewust zijn, zonder er iets aan toe te voegen of af te doen.

En in deze ruimte de boom voelen in mij die ik ben, met haar wortels in duisternis, en haar takken in de blauwe lucht.

Dat ik weet dat de bloesem bestaat uit hebzucht, lelijkheid en ellende en haar vruchten dus angst, verdriet en pijn voortbrengen.

Te ervaren dat in mij de angst is voor verandering en

eindigheid, en dat door het weghalen van deze doorn, in de snoeiing van deze struik, leegte is.

Een leegte die me leidt naar het gebied in me, waar ik een ben te midden van samen, met alle elementen aanwezig, alle tienduizend dingen, die mij kunnen terug leiden naar totale verlichting.

Dat ik deze eenzaamheid als zwakte kan ervaren, als slecht, Me zelf als een afgescheiden deel van het geheel.

Dat ik deze eenzaamheid als kracht kan ervaren, als goed, Me zelf als een geheel binnen een geheel.

En dat de beleving van slecht en goed in mijn denken zit, denken dat gevormd wordt door herinnering en herinnering alleen.

En dat de aandacht voor dit denken, voor de herinnering, en hiermee gepaard gaande angst mij automatisch bevrijd van conflict dat ik zelf schep in mijn hoofd.

Dat ik kan accepteren dat alleen geboren worden, en alleen weer sterven, en alleen leven, de gegevenheid is van een mensenleven, waardoor kracht en passie vrijkomt.

Ik verlang zo diep en intens naar verlichting, het lichter worden van m'n ogen.

ERIC-JAN EVERS





Het altaar zoals dat nu in onze zendo hangt, is ontworpen door Rob Reimer in een proces van zoeken, schetsen en keuzes maken. Vanuit de Soto-school bestaan basisvoorschriften voor een altaar (1). In een officiële tempel zijn er verschillende ruimten voor de verering van de Boeddha, de Boeddha-hal, en voor meditatie, de zendo. In een zendo is er dan geen beeld van Shakyamuni Boeddha maar van Manjusri. Manjusri is zowel Boeddha als bodhisattva en hoort samen met Avalokitesvara en Vajrapani tot de drie grote bodhisattva's. Hij helpt om onwetendheid te overwinnen en wijsheid te bereiken. Als de ruimte groot genoeg is, staat dit beeld in het midden wordt er in kinhin omheen gelopen.

In kleinere meditatiecentra zoals het onze is er alleen een meditatieruimte, die tevens de Boeddha-hal is. Naast deze Boeddha-hal/meditatie-ruimte is er de daisan-ruimte voor privégesprekken met de leraar. Ook hier is een altaar. Hier worden tevens herinneringen aan de voorouders in de lineage en overleden sanghaleden bewaard.

Het altaar in onze zendo

Op de bovenste plank staat het Boeddha-beeld (geschonken door Gretha Myoshin Sensei) en de kaars. Op de tweede plank hangt het wierookkistje voor de service en staat in het midden het wierookbakje voor de stokjes met daarachter het doosje met de wensen. Links staan bloemen. Op de 'stoep' - de lange bank - is de plaats voor de mokugyo - drum - (rechts) en de inkins - klankschalen - (links). Verder hoort deze 'stoep' niet gebruikt te worden voor individuele voorwerpen. De kleine voorwerpen van mensen die op een mat voor de 'stoep' zitten behoren op de mat achter de persoon gelegd te worden. In de lade van de 'stoep' zitten de voorraad wierook, lucifers, soetraboekjes en dergelijke.

Het altaar in de daisan-ruimte

In onze daisan-ruimte staat een tweede altaar. Dit altaar is Birmees en een gift van twee sanghaleden. Het bijhorende onderstel wordt hier niet

gebruikt, omdat het te groot is. Het Boeddha-beeld (Hotei, de lachende Boeddha, is een incarnatie van Maitreya) staat op de tweede plank.

Hierbij staan de vaste offergaven in de vorm van bloemen en een kaars. Daarnaast liggen hier de lerarenstok, het belletje voor de daisan en de verschillende attributen voor jukai en tokudo ceremonies, zoals een blauw lapis lazuli kommetje en een pijnboom takje.

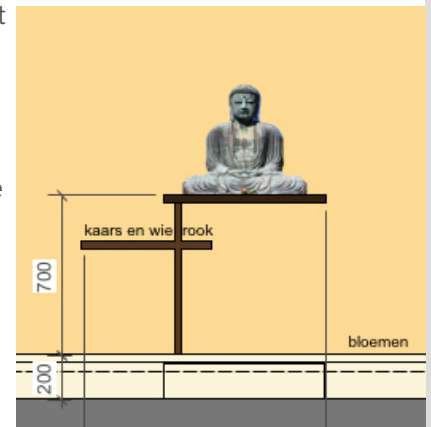
In de daisan-ruimte hangen ook de scroll met Kanzeon tussen de Dharuma's en de scroll met de Enso. Later komen hier nog foto's van Maezumi, Genpo en Nico bij als de aardsvaders in de Lineage.

Ons reisaltaar met alle benodigdheden voor de sesshins buiten de deur staat ook in de daisan-ruimte. Hierop staat de plaat met Shakyamuni Boeddha en de twee stichters van onze Soto-school, Dogen Zenji (rechts) en Keizan Zenji (links). Dit is bij de opening op 6 september 2013 geschonken door Tenkei Roshi van Zenriver.

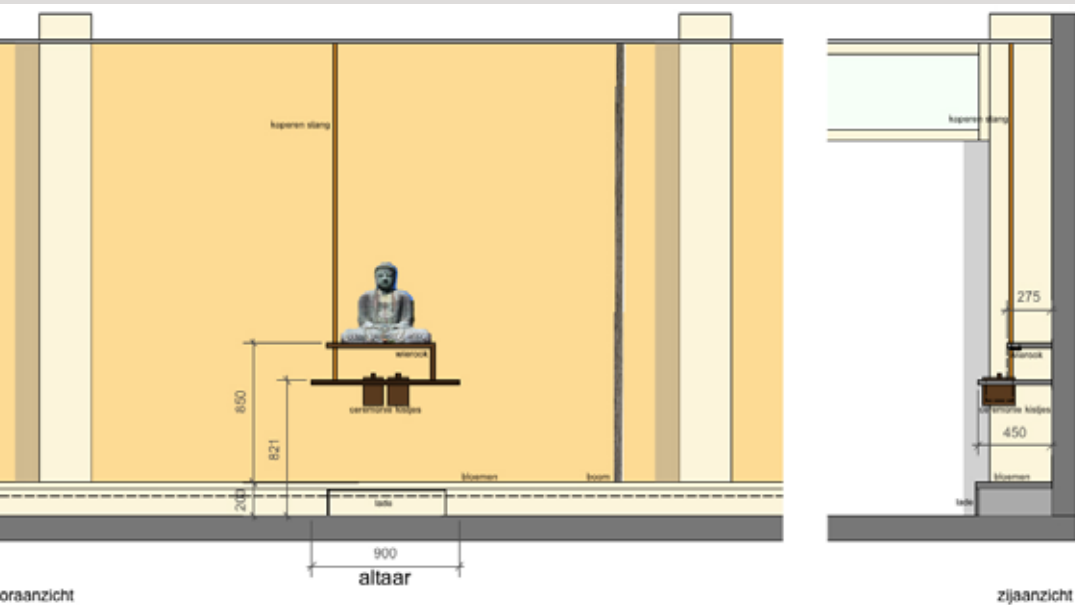
Betekenis

Wat kan een altaar en Boeddha-beeld betekenen in onze zenbeoefening? Het zijn traditionele voorwerpen in de Leer van Shakyamuni Boeddha. De Leer is de beoefening van de Dharma. In de reis door de vele culturen en de vele eeuwen heen zijn de vormen en rituelen steeds aangepast en vertaald. Toch blijft er iets aanwezig dat ook in onze tijd en met onze vormen werkzaam is.

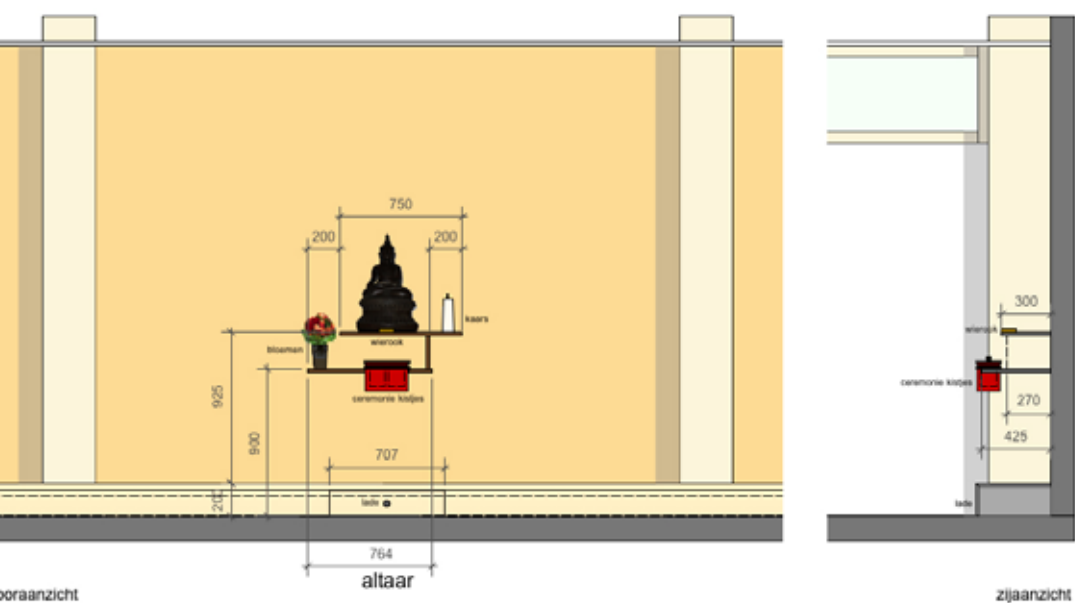
In de eerste plaats zijn het hulpmiddelen om de geest te onderzoeken. Wat roepen het beeld, de wierook, de buigingen of het reciteren van de soetra's bij je op? Dit is in feite het eerste en enige belangrijke in de zentrainting. In de loop van de beoefeningen ga je een aantal reacties



BOEDDHA-ALTAREN IN ONZE ZENDO



Ontwerpproces voor het altaar in de zendo door Rob Reimer, Maatwerk Interieurontwerp (2013): "te veel verbinding tussen hemel en aarde gemaakt, lang gezocht naar balans."



Ontwerpproces voor het altaar in de zendo door Rob Reimer, Maatwerk Interieurontwerp (2013): "Maatje: 'zet de kaars naast de Boeddha'... klaar dat was het evenwicht!"

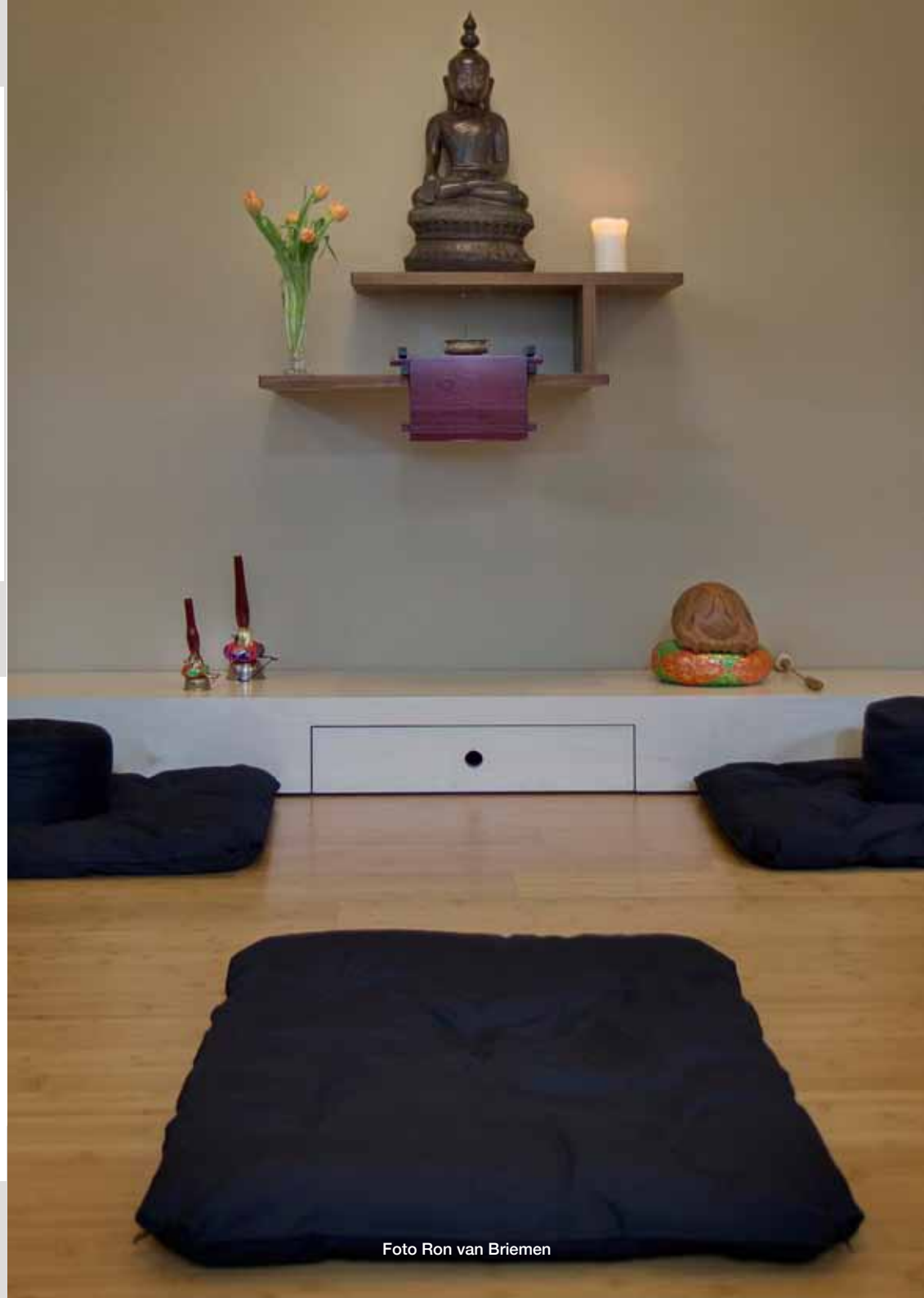


Foto Ron van Briemen

onderscheiden. De weerstand en vooroordelen die opkomen bij het buigen voor zo'n beeld en de rituelen daaromheen zijn voor velen het opvallendst. Om die reacties los te zien van dat beeld en de rituelen is een moeilijke opgave. Je kunt dit oefenen door de reactie zo helder mogelijk te beschouwen. Wat is het dat er in mij wakker gemaakt wordt? Deze reactie helder ervaren met het hele lichaam en er niets mee te doen in de geest. Zó de reactie op zich bekijken. Ook kun je de vraag stellen "als ik deze reactie niet had, wat ervaar ik dan?". Zelf heb ik een duidelijke ervaring gehad op een sesshin. Na het doen van een aantal Tai-chi oefeningen, waarbij er geen bijzondere reacties in me opkwamen, hooguit over mijn stijfheid en onbeholpenheid, gingen we de buigingen oefenen. De juiste houding en vorm in een mooie soepele beweging. Dit gaf mij ineens een heel vrij gevoel bij die bewegingen. Niet langer associaties met nederigheid, ondergeschiktheid ten aanzien van hoge machtige heren of onbegrijpelijke gewoonten. Een vrije overgave aan de beweging gevolgd door iets anders, iets groots, later vergezeld van een gevoel van dankbaarheid.

Zo kun je het Boeddha-altaaren de rituelen gebruiken om je reacties te onderzoeken en je geest bevrijden. Het beeld blijft het beeld en de rituelen, kaars, wierook en het reciteren van soetra's zijn hierbij hulpmiddelen.

LEO HUIJG, 8 JUNI 2014

(1) Zie <http://global.sotozen-net.or.jp/eng/commemoration/altar.html> voor de officiële richtlijnen van de Soto-school voor het Boeddha-altaar.



TIBETAANSE GROEP PHUNTSOK CHO LING



'Dit kan het niet zijn', denk ik als ik om half acht bij Rodenrijsestraat 25 arriveer. Een paar balken versperren de ingang. 'Lama is er nog niet', zegt Hannie Hameeteman geruststellend in mijn mobiel. 'Verderop gaat de straatnaam over in Rodenrijsestraat' vertelt ze.

Bij binnenkomst zit de voorkamer van het souterrain al vol met circa twintig cursisten, die net als ik gekomen zijn voor de tweede avond van de introductie cursus door Lama Jigmé Namgyal. We gaan al vast naar de tempel in de grotere achterkamer, waar de achterwand rondom het altaar vol staat met Boeddhabeelden en foto's van de Dalai Lama andere lama's. Aan de andere muren hangen mooie wandkleden met betekenisvolle afbeeldingen.

De 'facilitators' Hendrik en Diether die van mijn komst weten, vangen mij hierop. Allemaal goed geregeld. Zij vertellen aan de groep dat de cursus Meditatietechniek vooral zal gaan over hoe je het geleerde in de

praktijk kunt brengen teneinde meer medemenselijkheid in je omgeving te verspreiden. 'Wees zo relaxed mogelijk in de natuur van je eigen mind' noteer ik. Dat spreekt mij wel aan.

We horen dat Jigmé Namgyal uit een nomadenfamilie komt die hoog in de bergen van Tibet leeft. Wat een contrast met het Westen! Op achtjarige leeftijd trad hij toe tot een klooster en tien jaar later vertrok hij naar het grote Boeddhistische Instituut van zijn leraar Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoche. Tijdens de culturele revolutie besloot zijn leraar om niet te vluchten maar de bergen in te

trekken waar hij les bleef geven. Moedig! Nadat Lama Jigmé zijn leraren had geraadpleegd vertrok hij naar Europa. Daar stichtte hij in Luxemburg het Centre Culturel Tibetain en in Rotterdam in 2004 het Rotterdamse Tibetaanse Boeddhistische Centrum.

We doen negen ademhalingsoefeningen: beurtelings het linker- en het rechterneusgat afsluiten en een volledige ademhaling. Dan komt Lama Jigmé binnen. Ik zie dan pas een soort troon op het podium (Tseud) waarop hij plaats neemt.

Hij spreekt Engels. Gelukkig wordt alles door Diether, die gewend is aan zijn taalgebruik, steeds vertaald. Lama vraagt eerst wie hier voor het eerst aanwezig zijn en ook wie in Ahoy bij de toespraak van de Dalai Lama waren. Veel vingers gaan de lucht in. 'Wat heeft de Dalai Lama daar gezegd?' Hij daagt ons uit om te vertellen wat de Vier Edele Waarheden inhouden. Kloppen deze waarheden nog wel voor ons zelf? Veel van wat Lama Jigmé zegt, komt een Zen Boeddhist bekend voor. De wet van oorzaak en gevolg, inter-dependance, ons handelen vanuit ons ego en onze emoties. 'Iedereen wil geluk. Als je dit met je hart begrijpt, mondt dit uit in diep respect en harmonie met jezelf en je omgeving'.

Lama geeft vervolgens een korte introductie tot het leven van de Boeddha. Hij benadrukt dat 'Boeddha niet religieus was. We zijn op zoek naar geluk en proberen het lijden te vermijden. Daarbij kan onze geest ziek gemaakt worden door de drie bekende vergiften: haat, afgunst en onwetendheid; daar komen nog bij: trots en jaloezie. Boeddha onderwees volgens Lama negen voertuigen, waaronder Mahayana. Deze richting komt net als Zen ook in het Tibetaans Boeddhisme voor. Er is echter niet één weg voor iedereen. Het Boeddhisme is in dat opzicht een 'supermarket of choices. Er is eigenlijk niet zo veel verschil in richtingen. Met water kun je koffie of thee maken maar dat is niet de essentie. Maar voor een keuze heb je wel kennis nodig'.

Als voorbeeld hoe de geest kan werken, vergelijkt hij de 'crazy monkey mind en de crazy donkey mind: de geest die springt van verleden naar toekomst respectievelijk de intelligente maar koppige geest. Houd van je





zelf en de harmonie komt van zelf'.

Om negen uur is er een kleine pauze, waarin ik wat vragen mag stellen en een foto kan maken. Lama nodigt me uit om samen met hem op de foto te gaan. Hij slaat heel vriendelijk een arm om mij heen. Ik merk dat het mij ontspant. Ik zeg dat ik Zen Boeddhist ben en hij vertelt dat hij heel lang Zen heeft onderwezen in Zuid-Amerika.

Na de pauze geeft Lama aanwijzingen voor een meditatie. We zitten ongeveer vijftien minuten, terwijl Lama zijn gebedsmolen draait. Daarna chant hij driemaal. 'Om geluk te vinden moet je trainen, net als in de sportschool. Dat kan wel vier tot vijf jaar duren'. Hij gebruikt veel voorbeelden om te onderstrepen dat negatieve gevoelens en klagen over je omgeving geluk in de weg staan. Hij roept ons op 'om minstens een uur per dag te mediteren en dat te verdelen over de dag in perioden van tien minuten. Bouw dit dan uit en denk over de positieve dingen in je leven. Neem de tijd om gelukkig te zijn en relax om blokkades te voorkomen in je lijf'.

Vervolgens vraagt Lama wat hij heeft gezegd vanavond. Hij chant zelf nog iets en ook de groep zingt dat 'het opdragen van de verdiensten bij mag dragen aan het geluk van de levende wezens'. Dan verlaat Lama Jigmé de tempel.

Naast de overeenkomsten met Zen zijn er ook verschillen zoals blijkt uit het programma-aanbod. Op donderdagavond is er een studiekلاس met de volgende verplichtingen; iedere week aanwezig te zijn met hooguit een afmelding van 25% per jaar, minstens een half uur beoefenen maar als het kan langer en je studie iedere week, met aan het einde van het jaar een toets. Daarnaast is er de Ngondro klas. Dat programma omvat: 100.000 toevluchtsgedebden en neerbuigingen, Bodhicitta (verlichting bereiken zodat je alle levende wezens verder kunt helpen tot aan verlichting), 100.000 Vajrasatva beoefening (bepaalde mantra`s en visualisaties voor zuivering), 100.000 Mandala offerings (om te onthechten van materiële en geestelijke beslommeringen) en 100.000 Guru Yoga beoefeningen (bestaande uit bovenstaande elementen, om in

verbinding te komen met de wijsheidsgeest van je leraren.) Er zijn dus veel studiemogelijkheden.

Daarnaast is er, als je geen lid wilt worden, een meditatiecursus met een cyclus van acht keer of maandelijkse studiedagen met een bepaald thema op zondag en twee of meer retraites van 7 - 10 dagen met Lama Jigmé. En dan zijn er nog externe lezingen die Lama verzorgt in andere organisaties/gevangenissen, scholen en dergelijke. Rest nog te vertellen dat Lama Jigmé regelmatig uit Luxemburg naar Rotterdam overkomt of via skype verbinding heeft met het centrum. Phuntsok Chö Ling is overigens op zoek naar een andere grote locatie in Rotterdam en zoekt voor retraites een grotere huisvesting buiten de stad.

PRABODH KENSHIN JONGEPIER

Met dank aan Diether, Hendrik en Hannie Hameeteman, bestuursvoorzitter en persoonlijke assistent van Lama Jigmé Namgyal. Voor meer informatie: www.phuntsokcholing.org



TIP: MUSEUM INSEL HOMBROICH

KUNST, NATUUR & LANDSCHAP

Vanaf 1982 ontwikkelde Karl-Heinrich Müller een bijzonder museum voor zijn veelzijdige, particuliere kunstcollectie. Het museum - in Neuss / vlakbij Düsseldorf - bestaat uit sculpturale paviljoens, ontworpen door kunstenaar Erwin Heerich (1922-2004), gelegen in de combinatie van een natuurlijk rivierlandschap en een negentiende-eeuws landschapspark. Natuur, kunst en landschap gaan hier naadloos samen. De paviljoens zijn niet voorzien van klimaatbeheersing, er lopen geen suppoosten rond en bij de kunstobjecten (binnen en buiten) staan geen namen of data vermeld. Het museum en museumterrein zijn constant in ontwikkeling en vormen een ontmoetingsplaats en werkruimte voor filosofen, dichters, musici en beeldend kunstenaars. Tot het complex behoort inmiddels ook een cultuur- en toekomstlaboratorium met wetenschappers en kunstenaars op de nabij gelegen terreinen van een vroegere raketbasis van de NAVO. De entreprijs van Insel Hombroich is inclusief een landelijke maaltijd van streekproducten in het museumrestaurant.

MARIETTE KAMPHUIS www.inselhombroich.de





ZEN CENTRUM ROTTERDAM

www.zenrotterdam.nl