



KANZEON

sangha herfstschrift

jrg. 12 nr. 2 - 2019

ZEN CENTRUM ROTTERDAM

INHOUD

Kanzeon sangha hefstschrift



05 WELKOM

06 TRANSMISSIE, EEN CADEAU
LEO SUMITRA HUIJG

08 TRANSMISSIE, EEN GRENZELOOS MYSTERIE
MARLI DAIGEN JIFU LINDEBOOM

14 TRANSMISSIE EN INKA
NIKO TENKO TYDEMAN

18 TRANSMISSIE MET EEN GROTE EN EEN KLEINE T
MARIANNE BOUMAN

26 LUISTEREN
LOES BLOK

28 EEN NIEUWE MONNIK
BERNARD DORYU FABER

30 GUANYIN OP BEZOEK IN HAVELTE
LEO SUMITRA HUIJG

34 HET SPEL VAN DE VERBEELDING
HANS JANSSEN

36 WORKSHOP: LEVEN MET STERVEN
PAUL VAN MECHELEN

38 HOSPICE DE LIEFDE
THERESE VERVOORT

42 BOEDDHA'S VAN VIETNAM
MARIANNE BOUMAN

46 GEDICHT PUMING BIJ DE TIEN PLAATJES VAN DE OS
LEO SUMITRA HUIJG

51 GESCHIEDENIS VAN DE TIEN PLAATJES VAN DE OS
LEO SUMITRA HUIJG



WELKOM



Overdracht, overgang en andere levenszaken

Bij het samenstellen van een nieuw nummer is het afwachten wat er binnen komt. Soms beginnen we met een thema en vragen aan de hand daarvan aan mensen er iets over te schrijven. Meestal wachten we af en kijken we of er een thema ontstaat.

Het thema ontstond al snel.

In januari van dit jaar tijdens de sesshin is de transmissie van Leo en Marli. Niko Roshi kondigde ook aan dat hij Gretha het definitieve zegel, de Inka, gaat geven. Hierdoor werd het geheel wel heel feestelijk. Doordat Marli ziek werd, was de uitvoering van haar transmissie verplaatst naar februari. Daarmee werd ook onze eigen zendo in Rotterdam 'plaats van delict'. Achteraf bezien was het een heel fijne ervaring om onze eigen plek van beoefening er bij te betrekken. Op die bewuste dinsdagavond was ook Niko Roshi weer te gast en gaf een heel mooie lezing over de transmissie. Bovendien hield hij woord en gaf hij Inka aan Gretha, met nieuwe naam, gedicht en al.

Ook over de sesshin en de monnikswijding van Bernard zijn verhalen geschreven. En over tal van andere gebeurtenissen.

Over 'het leven met sterven' vertelt Paul van Mechelen. In Rotterdam Zuid is een Hospice in ontwikkeling vanuit boeddhistische inspiratie waar Therese Vervoort een workshop heeft gevolgd en Marianne Bouman kwam Boeddha tegen in Vietnam. Vandaar het thema 'overdracht, overgang en andere levenszaken', op verschillende manieren zichtbaar gemaakt.

Veel leesplezier,

De redactie:

LEO, PRABODH, MARIANNE

TRANSMISSIE, EEN CADEAU

Het broodje dat ik vanmorgen gegeten heb
Is vanmiddag geworden tot mijn spieren, bloed en
De blik in je ogen.
Je kijkt me nu aan en ik verander.

Ik kan het niet vasthouden,
Het geeft zichzelf door.
Liefde is zo ongrijpbaar,
Verzin een list om het als cadeau te geven.

LEO SUMITRA





‘Transmissie, een grenzeloos mysterie’: (“Het gebeurt de hele dag door, overal, nooit niet.”)

Transmissie.....een belangrijk gegeven in de Zen traditie, een eeuwenoude traditie, een lange lijn van leraren.

Zowel in vroeger tijden als ook in onze hedendaagse tijd is het ook een beladen gegeven, wat van alles kan oproepen, zoals verwarring, begeerte, afgunst, irritatie, schamperheid. En nog veel meer: zoveel mensen, zoveel zinnen. Ik kan niet anders dan zo dicht mogelijk vanuit mijn eigen ervaring schrijven, trachten zo eerlijk en oprecht mogelijk te zijn. Eerst maar even feitelijk: transmissie in onze traditie betekent dat iemand opvolger wordt in de ononderbroken lijn van leraren van de Boeddha tot nu. Én: er wordt iets doorgegeven, buiten de woorden om.....Nou, ga er maar aan staan. Wát wordt er nou precies doorgegeven? Hoe? Wanneer dan? Waarom? Op basis waarvan?

In de dikke van Dale staat bij transmissie:

1. het overbrengen van kracht en beweging.
2. de beweging overbrengende machine delen

Dat vind ik dan wel verfrissend. Als ik het nog wat simpeler maak: overbrengen van beweging. En dat doet me dan meteen denken aan Indra's net. De metafoor gebruikt om het boeddhistisch concept van leegte te beschrijven, om de onderlinge afhankelijkheid en vervlechting van alle fenomenen, zowel in micro- als in makrokosmos, te illustreren. Oneindige transmissie is gaande.

Alle stappen in het formeler maken van je training op het Zenpad, vraag je zelf, transmissie niet, dat wordt aan jou gevraagd. Soms tot (grote) verrassing van de leerling, soms wordt er door de leerling eindeloos op gewacht en komt de grote vraag maar niet.

De eerste stap op het meer formaliseren van je Zen pad is aan een leraar

vragen of je officieel zijn of haar leerling mag worden (Shoken, ontmoeting). In een kort, persoonlijk ritueel spreken leerling en leraar vertrouwen in elkaar uit. Mijn eerste leraar was (en is) Nico Tydeman Sensei (inmiddels officieel Nico Tenko Tydeman Roshi). De leraar zegt onvoorwaardelijk 'JA', begreep ik. En zal zelf nooit dit verbond opzeggen *, of de leerling nou wel of niet regelmatig komt zitten, heel trouw en toegewijd is of niet, maar heel soms komt of helemaal verdwijnt. Onvoorwaardelijk dus. Nou, kom daar nog maar eens om in onze wereld van regels, normen, sancties, schuld en schaamte. Dit gegeven van onvoorwaardelijkheid heeft mij altijd diep geraakt, ontroerd. En doet dat nog steeds. Wat ik ook doe, of niet doe, mijn leraar schrikt mij niet uit zijn boekje waar ik als leerling in sta geregistreerd. Wat een groot goed is dat! Natuurlijk kan een leraar wel degelijk geïrriteerd raken, of teleurgesteld, dan kun je (meestal) ook wel zien en ervaren. Gelukkig maar, zou ik zeggen, want dat maakt een leraar ook zo menselijk, zo gewoon. Zo'n leraar vertrouw ik wel. En tegelijkertijd, héél wezenlijk, wordt er ook meteen iets bij mij gelaten, want wat ik wel of niet doe, ik blijf leerling, ik word niet geschrikt. Mijn eigen verantwoordelijkheid dus. Want ik kan alleen maar zelf dit pad gaan, met hulp van de drie juwelen: de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Naast eigen verantwoordelijkheid voelt dat 'iets' wat vanaf het prille begin bij mij gelaten wordt, als groot vertrouwen. Zowel in mij als persoon, maar voorbij de persoon in het leven. In groei, ook als stilstand lijkt, in ontwikkeling, ook als stagnatie dreigt. In groot vertrouwen in dat wat mij draagt, al dan niet in beweging zet, op een eigen tijd, op een eigen manier, zoveel groter dan het mogelijk verwachtingsvolle, gekwetste, teleurgestelde ego van een leraar. Zoveel groter dan het luie, tegenstribbelende, teruggetrokken of juist overijverige, verkrampde, starre ego van de leerling. Eerder zei ik op de vraag of ik me niet bezig zou gaan houden met Shiho: Neeeeeee, ik ben daar niet geschikt voor, heb teveel achterstand in kennis van oude teksten, te weinig doorwrocht, te luie Zen student geweest. Laat mij maar introductie cursus geven, mijn optimale bijdrage leveren aan de Sangha. Het wat luie, wat vrijblijvende bleef nl ook nog na de



tweede stap, die ik nam op het pad: het aannemen van de voorschriften, Jukai, in december 2011, ook bij Nico. Dit voelde voor mij als uit de kast komen want nu ik een rakusu* droeg, kon iedereen aan mij zien dat ik Ja had gezegd tegen het gaan van het Zen pad, en ook mogelijk al mijn lacunes ontdekken, dan zou ik toch wel met een doffe plof door de mand vallen.....

Het vrijblijvende verdween na de belofte van thuisloosheid (Shukke Tokudo*) bij mijn tweede leraar Gretha Myoshin Aerts Sensei (inmiddels Gretha Myoshin Jikai Roshi).

Ik werd en nam alles serieuzer, al bleef ik (gelukkig) ook veel lachen en luchthartig van aard. Ik sprak mezelf regelmatig wat ernstiger toe, begon (eindelijk) aan de Koan studie, gaf meer les. Verantwoordelijkheid nemen is voor mij mijn hele leven al een natuurlijk en passend gegeven, zowel privé als in werk. Zo ook voor overdracht via introductie cursussen, studieklassen, hara-instructie, Big Mind, evenals voor mijn bijdrage leveren in de Zendo en voor de Sangha, waar mogelijk.

Maar steeds bleef er ook nog vrijheid in, in de lastige combinatie met een grote loyaliteit. Eind november 2018 kwam Gretha met de vraag, dat zij mij transmissie wilde geven, ik zei 'ja', eigenlijk toch ook nog wel tot mijn eigen verbazing, het ontroerde ons beiden. Het gewicht van de vraag en het antwoord was zo voelbaar, het is nogal wat: de vraag, mijn 'Ja' en de implicaties ervan, niet te overzien. Wat een Groot Vertrouwen kreeg ik.

Ik voelde ook een terugdeinzen, want ik ben ziek, wist ik sinds een paar weken, ik heb zoveel minder energie. Weliswaar kan de groei van de uitgezaaide kankercellen vertraagd worden, zullen de bijwerkingen van de therapie hopelijk voorlopig te (ver)dragen blijven, maar de boodschap dat het niet meer overgaat, is duidelijk. Palliatief beleid, met zoveel mogelijk kwaliteit van leven: 'Mw.Lindeboom, gaat u zoveel mogelijk genieten van uw kinderen en kleinkinderen'.....nou, dat deed ik en dat doe ik. Zoals ook van en met familie, vrienden, vriendinnen. Van en in de natuur, van en in de tuin. Heb zo goed als mogelijk het contact met cliënten in mijn praktijk haptotherapie afgerond, evenals andere activiteiten, maar gelukkig (nog) niet die bij en voor Kanzeon Zen Centrum Rotterdam.

In de periode hierna, mede ook n.a.v. een heftige ziekenhuisopname tijdens de Sesshin in januari '19, ontstond grote verwarring, evenals ondermijnende gedachten, pijnlijke gevoelens in lichaam, geest en ziel. Dat vroeg steeds weer om voelen, doorvoelen, er werkelijk 'Ja' tegen te zeggen, en dan werd (en wordt) het weer lichter. Dan ben ik weer aangesloten op de grote harteklop van het leven, kan mijn kleine ikje het hoofd weer buigen. En kan ik weer inzien dat het middelpunt van het heelal mijn buikholte is, zoals Harada Roshi heeft gezegd. 'Het draagt, niet ik'. Net zoals ik al 20 jaar op het kussen ervaar: 'Het ademt, niet ik'. Kan ik weer zijn-in-Hara, dragend midden: een verbindende schakel zijn tussen zijn voorbij tijd en ruimte en ons bestaan in ruimte en tijd. Dan is er rust, stilte en overgave.

Nog even een opmerking over leraar-leerling. Zoals ik al zei, wat ik ook doe of niet doe: ik word niet geschrappt als leerling. Omgekeerd mag ik als leerling wel een leraar verlaten. Ik hoef daar geen toelichting bij te geven, ik ben vrij. Natuurlijk zal het afhangen van mijn vermogens, van de kwaliteit van ons contact of ik afscheid kan, durf, wil nemen. En ook hoe. Als je het goed gehad hebt met iemand, verloopt het afscheid soepeler. Je hebt een grote plek in elkaars hart en dat gaat niet verloren. Maar net zoals er vele vormen zijn van hechten, van 'ja' zeggen tegen het Zen pad, tegen een leraar, zo ook zijn er zoveel vormen van afscheid. Dat kennen we allemaal. Ons hele leven lang.

Met een mooie toespraak van Gretha op 5 februari 2019 kreeg ik een tweede Dharma naam: DAIGEN. 'Grenzeloos mysterie', een prachtige naam, waar ik heel blij mee ben, ik voel me gekenmerkt: heel gewoon én grenzeloos mysterie, beiden belichamend. En zoveel groter dan ik, gelukkig maar.

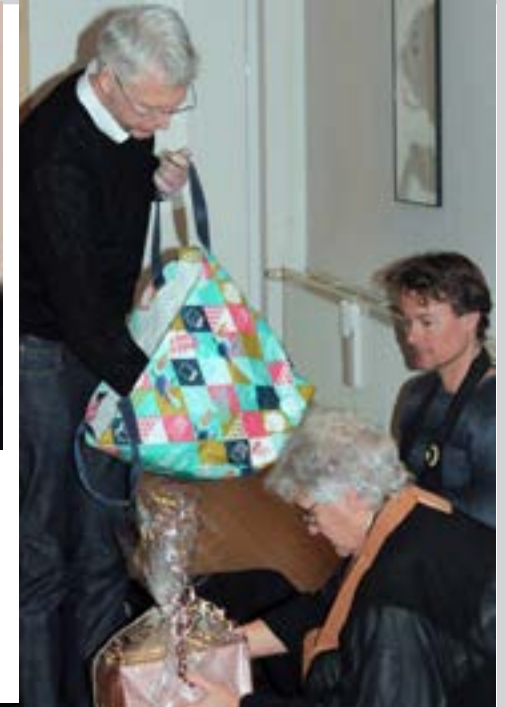
Tot slot: transmissie gebeurt de hele dag door, overal, nooit niet. Zichtbaar en ervaarbaar in bejegening, in attitude, in gebaar. Niets heiligs, zonder rang of stand. Én binnen de Zen traditie heeft transmissie een grote betekenis, ja, dat is



ook zo. Ik ga ervoor staan, zo lang en hoe dat mogelijk is. Ik kijk naar mijn tuin, waar musjes zich uitgelaten wassen in een waterbak, een glimlach, ik voel me dankbaar.

augustus 2019
SENSEI MARLI JIFU DAIGEN LINDEBOOM

- * Bij ziekte, pensioen of overlijden zal de feitelijke beschikbaarheid van de leraar van aard veranderen, maar -in de geest - geeft de leraar de leerling niet op.
- * Een rakusu is een traditioneel Japans kledingstuk dat wordt gedragen rond de nek van zenboeddhisten die de voorschriften hebben opgevolgd.
- * Zie artikel over Jukai en Tokudo: [www.rotterdamzen.nl/verder lezen/](http://www.rotterdamzen.nl/verder-lezen/) van eenzaamheid naar verbondenheid





Transcriptie van lezing 5 februari 2019.

Marli eerst gefeliciteerd. Gretha gefeliciteerd. Heel bijzonder. Sangha ook gefeliciteerd.

Ik dacht vanmiddag wat is het een heel ingewikkeld ritueel dat we doen en dan vraag je je af waar komt dit alles op neer, maar er is een ding voor mij ontzettend duidelijk: dat is met zo'n transmissie dat je leraar, in dit geval Gretha, tegen de leerling zegt, eigenlijk alleen maar: "Moet je eens goed luisteren, ik vertrouw je, hier heb je mijn Groot Vertrouwen". Dat is alles en eigenlijk is dat de bevestiging van onze hele beoefening. We gaan naar een leraar toe in de hoop op dat vertrouwen te verkrijgen. Hoe dat het leven zich ook afspeelt, of het nou een heel intelligent wezen is of niet, of het er nou fraai uitziet of niet, 'Vertrouwen'. Waarom? Om zelf dat vertrouwen in je bestaan te leren kennen. Dat is alles. 'Groot Vertrouwen'. En dat heeft Gretha eigenlijk vanmiddag met alle hokus pokus uitgesproken.

Ik vind trouwens dat je een mooie naam gekregen hebt, mooie naam Groot Mysterie. Dat is het feit dat we dat erkennen, dat het leven en ons zelf allemaal inclusief, een groot mysterie is. Dat is een van de mooie dingen en een van de vreselijke dingen. We blijven een mysterie. Al praten we nog zo helder over deze weg, het blijft allemaal mysterie. We blijven allemaal diep verzonken in die onwetendheid en dat is soms heel aangenaam. En het aangename is: je hoeft niks te weten, je snapt er toch de ballen van. En het onaangename is dat we niet zoveel te vertellen hebben, maar een mooie naam!

Mag ik even iets terzijde wat er ook wel mee te maken heeft, degene die er vanmiddag waren weten het al een beetje, ik heb hier een document, dat is voor Gretha bestemd. Ik zal even voorlezen wat er staat, dat is dan duidelijk.

"Aan Gretha Myoshin Aerts sensei. Hierbij geeft ik je het Inka zegel. Dit is mijn laatste goedkeuring, blijf van Groot Vertrouwen. Laat je voortaan noemen Roshi oftewel 'Oud Kind'. Draag een nieuwe naam: 'Jikai'.

Hierbij schreef ik een vers. Ik schreef een gedichtje:

*Waterdruppel
Drink de zee
Verdrink in de oceaan
Wordt niets
en je bent het al'.*

Gegeven aan Gretha Myoshin Jikai Aerts Roshi
op dinsdag 5 februari 2019.

Je kunt het zien, er zijn stempels. Ik weet nog steeds niet waar die stempels voor staan maar het is toch indrukwekkend. Deze is de Boeddha. Weet je wat dit rondje is?"

Gretha: "dat is een variatie".

Niko: "en dit is de mijne

Gretha: "Wat betekent Jikai

Niko: Oceaan van Compassie. Ik twijfelde, nee nee.

Oceaan van Compassie, geluk ermee.

NIKO TENKO TYDEMAN



Twee uitvoeringen van Jikai.
Een stempel en een kaligrafie
van Hiroko Ishikawa





Mag ik over jullie transmissie schrijven, vraag ik aan Leo en Marli? En mag ik dan ook achter de schermen meekijken, naar wat er zoal gebeurt in de voorbereidingen? (Bij de transmissie aanwezig zijn is niet aan de orde.) Ja, ik mag langskomen en meekijken.

Als ik op een ochtend bij Marli aankom om te proeven van de voorbereidingen zijn Marli en Leo al begonnen. De koffie is net op en de tafel moet nu leeg. Ik kan gelukkig nog wel koffie krijgen.

Er ligt een groot vel papier van Leo op tafel waarop door hem in het rood en zwart een cirkel is gemaakt. Het is een shisho, een van de drie documenten van de transmissie. De andere twee documenten heten de Kechimyaku (de bloedlijn zoals deze ook in de zendo hangt) en de Daiji, een overdrachtsdocument. In de voorbereiding van de transmissie worden 45 teksten overgeschreven op Chinees Wenzhou papier. De kleur van het papier is een soort perkament, antiek ivory. Het is prachtig papier, om aan te raken en voorzichtig te aaien.

De drie lineage documenten hebben een afmeting van 172 cm. De lengte wordt bepaald door de voorschriften. Er is wel een waarom van deze lengte maar geen antwoord. Zij gaan zorgvuldig opgevouwen in drie papieren enveloppen. Op de voorkant van de enveloppen staat een rood, rond stempel, en de naam van het document, kechimyaku, daiji of shisho. Op de achterkant van de enveloppen staat een vierkant, rood stempel, en de naam van de leraar die transmissie heeft gegeven.

Het is precisiewerk wat er op tafel gebeurt. Er worden passtukken gebruikt om scherpe vouwen te kunnen maken en dat gebeurt met veel geduld. Bij mij jeukt en kriebelt het van binnen als ik er naar kijk. Kan het niet wat sneller?! Wat een monnikenwerk. Van het ongeduld en de weerstand die ik voel, hebben Leo noch Marli last, antwoorden ze op mijn vraag. Ze menen het. Ik zie de rust en overgave in hun ogen.

Ik probeer te bevatten wat er gebeurt en vraag er opnieuw naar. Ik zie een zekere verbazing over de vragen die ik stel. Marli en Leo beleven iets anders dan ik. "Het is jezelf volledig weggeven. We geven ons aan elkaar;

we geven ons weg in transmissie, er ontstaat wederkerigheid. Je moet het niet willen benoemen. Wij samen. Wij zijn ongelofelijk individu en tegelijkertijd heel verbonden, in de sesshin, in het werken aan de documenten. Er is geen concurrentie."

Ik zie twee verschillende personen.

Marli doorleeft wat er aan emoties is te voelen. Zij ervaart vrijheid in wat er gebeurt met haar. Voelt weerstanden, neemt patronen waar en laat weer los. Zij eert Gretha in haar vraag aan Marli om transmissie te ontvangen. "Twijfel helpt", volgens Marli.

Leo, die door en tijdens het lezen emoties voelt. "Mannen zitten meer in hun hoofd", zeg ik. "Nee," zegt Leo, "mannen zien een probleem en bedenken snel de stappen om het op te lossen. Vrouwen praten, filosoferen en doorgronden hun probleem." "En zetten dan geen stappen" vraag ik? "Nee, het ligt veel genuanceerder. Er is geen relatief en absoluut, vorm is leegte en leegte is vorm. Gedachten komen op tijdens meditatie en dat is wat er gebeurt. Je moet ze niet uitwerken en proberen je over te geven aan het volledig lege en niets doen."

Op zijn reizen door China heeft Dogen een aantal documenten mogen inzien met daarop de lineage van patriarchen. Hij voelde zich meer dan bevoorrecht dat hij van de monniken deze documenten heeft mogen lezen. Dogen, vertelt Leo, begint voor het inzien van die documenten met rituelen: buigingen maken en wierook aansteken.

En dan wordt er weer gevouwen. Met grote aandacht en liefde. Ik zie op een van de documenten een emoji met drie ogen, het dharma oog. En nog eens controleren of de gevouwen lijn scherp genoeg is. Uiterste precisie.

"Wat doet de transmissie met jullie," vraag ik?

"Het is schrikken, want dan zie je ineens jezelf in de lineage staan met al die beroemde namen en ben je verbonden met en door de rode bloedlijn.



Je krijgt als het ware een directe band met de Dogen, Bodhidharma en andere beroemde zenmeesters." "Durven jullie ook de Boeddha hierbij te noemen," vraag ik? "Ook daarmee zijn jullie dan toch verbonden?" "Nee, dat durven we nog niet hardop te zeggen, maar we realiseren ons wel degelijk dat die bloedlijn doorloopt tot Shakyamuni Boeddha."

Leo noemt nog eens de voornaam van Boeddha, want hij vertegenwoordigt als persoon een stroming waarvan hij het boegbeeld is geworden. Voor Shakyamuni zijn er volgens de overlevering zes eerdere Boeddha's geweest maar het is de vraag of dit echte mensen zijn geweest dan wel sprookjesfiguren. 'Relatief', daar is het woord weer. Leo is heel verschillend van bijvoorbeeld Dogen en toch staat hij in die lijn. Hij voelt nederigheid, het maakt hem heel klein. Marli kijkt me aan. Zij straalt rust en overgave uit. Ze onderschrijft wat Leo zegt en ervaart het ontzagwekkende.

Ik ben ontroerd. 'Parels van wijsheid en schoonheid' komt in mij op en ik denk, als dit alles klaar is, kun je niet anders dan verlicht zijn. Wat een voorrecht om dit te mogen ervaren.

Wat is het, transmissie?

Het gaat in ieder geval over transmissie van Gretha als leraar op haar leerlingen Marli en Leo. Het eerste dat bij mij naar boven kwam bij het woord transmissie was 'handgeschakeld of automatisch'. De transmissie van een auto, de versnellingsbak.

Googelend op Wikipedia vind ik daarover de volgende definitie:

'**overbrenging of transmissie** is een verzamelnaam van de verschillende technieken voor het overbrengen en omvormen van vermogens. Een werktuig vraagt om bepaalde snelheden (..) of koppels die af zullen wijken van de snelheid en het koppel van de aandrijfmotor. Daarom moet er tussen aandrijfmotor en werktuig een (..) overbrenging gebruikt worden.'

Als ultieme alfa was ik gekomen op het ene onderdeel draagt iets over aan het andere onderdeel. Het past zo naadloos in elkaar dat de auto begint te rijden.

Flauw, dacht ik, deze vergelijking, maar 'het past zo naadloos in elkaar dat de auto begint te rijden' blijft in mijn hoofd hangen. Zou dit 'naadloos in elkaar passen' ook voor transmissie volgens de zen traditie gelden?

Weer het internet op.

Zoals altijd in Zen, vind ik verschillende antwoorden. Mijn geest wil echter maar één antwoord, één oplossing. Pech, niet dus!

Ik begin te lezen in "Moon in a Dewdrop, Writings of Zen Master Dōgen", edited by Kazuaki Tanahashi, August 1982, pag. 283 e.v.

"A buddha inherits dharma only from a buddha, an ancestor inherits dharma only from an ancestor - merging of realisation, direct transmission. In this way, it is the unsurpassable bodhi. It is impossible to give the seal of realization without being a buddha, and it is impossible to become a buddha without receiving the seal of realisation from a buddha. Who else, other than a buddha, can seal this realisation as the most venerable, the most unsurpassable?"

When you have the seal of realization from a buddha, you have realization without a teacher, realization without self. This being so, it is said, "A buddha inherits realization from a buddha; an ancestor merges realization with an ancestor." The meaning of this principle cannot be understood by those who are not buddhas. How then can it be measured by bodhisattvas in the ten stages or even in the stage of enlightenment equal to buddhas? How, furthermore, can it be discerned by masters of sutras or treatises? Even if they explain about it, still, they do not understand it.

Wat een stevige taal van Dogen. Ik schrik er van. Ik kan er niets van begrijpen, schrijft hij, en ja, dit laatste klopt. Ik begrijp deze ferme taal niet. Ik vind het zelfs enigszins angstaanjagend en zeker niet aanmoedigend.



Ik besluit door te zoeken en ik vind op internet **Jeff Shore** die in 1998 over transmissie schrijft (<https://beingwithoutself.org/jeff/>).

“Laat me (= Jeff Shore, red.) een paar standaarduitspraken voorlezen over wat transmissie en afstamming is, zodat je er een idee van kunt krijgen als je er niets van zou weten.

Om uit een boek over zen te citeren:

‘De ervaring van kensho’ (kensho betekent ontwaken, religieuze verlichting) ‘is doorgegeven direct van Shakyamuni Boedda via opeenvolgende generaties van patriarchen naar mensen van het heden via transmissie van geest via geest. Zo lang de directe ervaring van kensho op die manier doorgegeven wordt van generatie op generatie, zal zen niet verdwijnen.’

(..) *‘De geest draagt de geest over.’* De frase ‘geest tot geest transmissie’ bevat de spil, de kern van de zen-methode van onderricht. Een methode die net zo zeer vereist dat de leraar een student heeft, als dat de student een leraar heeft. Op het moment dat de geest van de discipel dezelfde staat van intuïtief begrijpen als die van de meester bereikt, vindt er een fusie van geesten plaats, en het begrip van de discipel wordt één met dat van de meester. Of, in de traditionele woorden: *‘De meester geeft zijn geest door aan de discipel. Er worden geen woorden gebruikt bij deze transmissie, die in zen wordt beschouwd als de enige manier waarop de ultieme waarheid van het boeddhisme correct kan worden doorgegeven van generatie op generatie.’* Zonder deze heel belangrijke, spirituele afstamming is er geen zen.”

Deze uitleg begrijp ik en klinkt niet dreigend. Jeff Shore gaat dan verder:

“Er zijn nog wel wat meer interessante uitspraken over (transmissie), die bijvoorbeeld zeggen: *‘Het is als water gieten vanuit de ene drager, vanuit het ene vat, in het andere, dat er precies op lijkt.’* Dus tenzij de geest van

de discipel identiek is aan die van de meester, kan het water niet soepel van het ene vat in het andere vloeien.”

Dit begrijp ik ook. Nog een citaat van Jeff Shore.

‘Ieder van onze secte’ (bedoeld wordt de zen-sekte) *‘die tijdens zijn leven niet eens een enkele Dharma-erfgenaam’* (dat betekent een opvolger in de afstammingslijn) *‘schept, zal zeker de hel invallen bij zijn sterven.’* Dit is natuurlijk niet letterlijk waar, maar in zekere zin lijkt het scheppen van een discipel die de transmissie kan voortdragen, belangrijker dan het leven.

Nog een uitspraak: *‘Inzicht gelijk aan dat van de meester verkleint dat van de meester met de helft. Alleen inzicht dat dat van de meester te boven gaat is het waard om transmissie te ontvangen.’* Interessante uitspraak. Hij is wat anders dan de vat-metafoer, die zei: de ene en de ander zijn precies hetzelfde. Hier staat het nog radicaler, er staat dat tenzij de volgende generatie nóg beter is, er feitelijk niks doorgegeven wordt.”

Je zal maar transmissie krijgen, denk ik na lezing hiervan, niet alleen loop je het risico niet beter te zijn dan de vorige generatie en dan geeft je niets door, je valt ook nog eens in de hel. En daarover heb ik veel gehoord vroeger in de kerk. En daar zat niets goeds bij.

Jeff Shore stelt me ook niet helemaal gerust.

Dan lees ik nog een artikel, van **Edel Maex**. Hij schrijft in **‘Zensor 83’ herfst 2018** van Zen Centrum Amsterdam over transmissie (gepubliceerd in ‘De bereidheid om te kijken’, uitgeverij Lannoo 2018):

‘Binnen de zentraditie is transmissie een belangrijk woord. De zenpatriarch Huineng wordt afgebeeld terwijl hij sutra’s verscheurt. Eindeloos discussiëren over de dharma als over een set opvattingen slaat volgens hem (=Dogen, red.) de bal mis. ‘Niemand heeft ooit piano leren



spelen door er een boek over te lezen.' Het wezenlijke wordt doorgegeven buiten de woorden om. Met deze slogan onderscheidde de Chinese chan (zen) zich van de filosofische georiënteerde scholen, zoals Tientai en Huayen."

(..) "Transmissie werd geformaliseerd tot het 'te behalen papiertje' om carrière te maken als monnik. Het werd omsluit met duisternis en geheimzinnigheid. De transmissie gebeurde 's nachts met tantrische rituelen, er werden geheime teksten doorgegeven." (..) "Niets in zen leidt tot zoveel begeerte, afgunst en verwarring als transmissie. Leraren bogen erop om hun autoriteit te legitimeren, of ze worden erop afgerekend als hun transmissie twijfelachtig blijkt. Wat de transmissie precies inhoudt, wat er dan daadwerkelijk buiten de woorden om, blijft gehuld in nevelen en paradoxen. Wat wordt er dan doorgegeven? En hoe geef je iets door buiten de woorden om? Het is eenvoudig. Hoe breng je een kind respect bij? Door tegen een kind te preken dat het respect moet hebben, breng je het geen respect bij. Je leert het enkel preken. Respect leer je het kind door het met respect te behandelen. Hetzelfde geldt voor transmissie: het gebeurt in de bejegening."

Als een leraar zich beroept op zijn transmissie, wat houdt die transmissie dan in? Er is geen geheim. De simpele vraag is: hoe gaat hij met jou om? Gaat hij met respect met jou om of preekt hij? Probeert hij in zijn onderricht helder te zijn of slaat hij je met paradoxen om de oren? Met andere woorden: is zijn transmissie helderheid of geheimzinnigheid?"

(..) "Transmissie gebeurt in de bejegening, direct, open en bloot, oog in oog, van hart tot hart. Maar transmissie is veel meer dan dat. Ieder van ons geeft in ieder contact, in iedere bejegening iets door, buiten de woorden om. Transmissie is van ons allemaal." (..) "In iedere bejegening brengen we iets de wereld in. Iedere bejegening weerspiegelt zich in iedere bejegening." "... en zijn we verantwoordelijk voor wat we daarbij doorgeven. Er is geen grotere verantwoordelijkheid dan de verantwoordelijkheid voor ons gedrag en voor de gevolgen daarvan". (..) "Maar wat geven we door? Wat willen we doorgeven? (..) " (..) Willen we onze

waarheid opdringen of zijn we bereid open en onderzoekend te luisteren? Zaaïen we angst of bewerkstelligen we vertrouwen? Geven we de andere bestaansrecht als ander of moet hij aan ons beeld voldoen?" (..)

(..) "Misschien komt er een moment dat je (..) iemand ontmoet en glimlacht, en de ander voelt zich goed, zelfs zonder te weten waarom. Dat is transmissie."

Ik wil kiezen. Welke is volgens mij de echte transmissie. Waarom eigenlijk? Is dit nodig? Eigenlijk niet. Er lijken veel verschillen, maar misschien is het alleen de toon die nu anders klinkt. Begrijp ik wat transmissie is? Een beetje. Heb ik het gevoeld? Ik denk het wel, die met de kleine 't'.

Rotterdam, 3 oktober 2019
MARIANNE BOUMAN



Luisteren

Luisteren Zazen – kinhin – zazen

In de verte hoor ik de kleppers
Zachtjes valt de deur van mijn kamer in de klink.
Het geklepper van mijn slippers door de gang.
Mijn kussen ritselt als ik ga zitten.

Ik sluit mijn ogen en luister naar de klank van voetstappen van een ieder die zijn plek opzoekt

Belletjes, buigen, zitten, gong, stilte, zazen.
Ik sluit mijn ogen en hoor het gezang van vele vogels.
Tjilpen, gekwetter, een krassen schreeuw
prachtige melodieën tussen het ruisen van de bladeren door
Hier en daar een diepe ademhaling
Het verschuiven van een been
Het ritselen van een kledingstuk.
Steeds dichterbij mezelf, tot ik naar binnen keer.

Luisteren naar wat ik voel, wat ik ervaar
Spiertjes, pijntjes, onrust, ontroering, blijdschap.
Ongenuanceerde gedachten die voorbij komen
Alles komt voorbij. Gedachten: "hé, ga eens in Hara!"
Een glimlach
En dan De gong

Benen strekken, opstaan, kleppers, kinhin
Het zachte geluid van vertraagde voeten op de houten vloer.
Kleppers, langzaam versnellen de voetstappen.
Steeds sneller tot het door de zaal klinkt als een Kadans
Klepper, vertragen. Steeds trager, klepper, zitten, zazen

Ik haal diep adem. Ik hoor mijn adem. In, uit, in, uit.
Rustig, het voelt vredig.
Ik luister naar de energie die door mijn aderen gaat.
Hoor het zachte ruisen van mijn bloed.
Volg de rustige slag van mijn hart
Die af en toe stiekem overslaat

Langzaam richt ik mijn aandacht naar buiten
Stilte, rust, zo anders dan toen we kwamen
Mededogen, compassie, liefdevolle energie vult de zaal.
En dan ineens, voor de laatste keer
De Gong

Juli 2019
LOES BLOK



HET SPEL VAN DE VERBEELDING

HANS JANSSEN / FOTO-ESSAY



Ik was een jongen van een jaar of negen toen ik van een verre neef een grote kartonnen doos met militaire manschappen en materieel cadeau kreeg. Het werd een tijd mijn favoriete speelgoed. Je kon er opstellingen mee maken en confrontaties mee aangaan. In het *tinmuseum* in Ommen, zie je een overvloed aan regimenten tinnen soldaatjes: marcherend, strak in het gelid of midden in veldslagen door de eeuwen heen. Oorlog als kinderspel.

Tegen de tijd dat ik mijn oproep kon verwachten voor de militaire dienstplicht, wist ik dat ik geen onderdeel wilde uitmaken van een militaire organisatie. Bezig met na te denken hoe ik dat het beste kon aanpakken en inmiddels goedgekeurd, kreeg ik al vrij snel te horen dat ik niet op hoefde te komen. Lucky me.

Deze zomer bracht ik een bezoek aan het *Deutscher Soldatenfriedhof* in het

Limburgse Ysselsteyn, een plek die lang zoveel mogelijk buiten de publiciteit is gehouden. Er liggen 85 Duitse soldaten uit de Eerste Wereldoorlog begraven, 31.513 uit de Tweede Wereldoorlog en 550 Nederlanders met een meer of minder fout verleden. Na jaren lang een verzwegen plek te zijn geweest, is er sinds enkele jaren sprake van een toenemende interesse voor dit grootste kerkhof van de Tweede Wereldoorlog in Nederland.

De psychoanalyticus Lacan stelt dat het van het grootste belang is om binnen de grenzen van de *symbolische orde* van taal en verbeelding te blijven en niet de sprong te wagen naar de sfeer van het Reële, omdat daar het spel is afgelopen en de doden zullen moeten worden begraven. Toch is die *realiteit* aan de orde van de dag. We moeten ons vasthoudend blijven oefenen in de taal van de verbeelding. En blijven geloven dat het anders kan.



Elke sesshin ervaar ik als bijzonder, maar de afgelopen zomer-sesshin was voor mij extra bijzonder vanwege mijn monnikswijding (Shukke Tokudo) en ook omdat ik de functie van Tenzo (kok) mocht vervullen, wat ik als een grote eer beschouw.

In het koken kwamen voor mij twee werelden bij elkaar. De wereld van macrobiotiek, die lange tijd een grote inspiratie voor mij was en waarin ik vaak voor groepen heb gekookt, en de wereld van zen en sesshin's, mijn spirituele weg. Het voelde als heel bijzonder om op deze manier bij te mogen dragen aan de zomer-sesshin. Het gaf ook zo veel voldoening. De voorbereiding voor het koken en de voorbereidingen voor de ceremonie in de weken voor de sesshin vond ik in combinatie met mijn andere bezigheden wel pittig. En dan hoefde ik nog niet eens zelf een O'kesa (monnikskleed) te naaien, want ik had de oude O'kesa van Gretha gekregen. Het enige wat ik eraan moest doen was een paar naden repareren. Naar mate de tijd vordert besef ik meer en meer wat een groot cadeau dat is. Niet alleen omdat Gretha deze O'kesa steekje voor steekje met de hand heeft gemaakt.

Vrouwelijke lineage

Gretha had ook gevraagd om een vrouwelijke lineage (Kechimyaku) over te schrijven. Bij de Jukai ceremonie had ik al een mannelijke lineage geschreven. Het schrijven van de vrouwelijke lineage was een mooie ervaring. Er was een nieuwsgierigheid naar wie die zen-vrouwen waren geweest. Door het met aandacht schrijven van de Indiase, Chinese, Japanse en Westerse namen leken ze uit een soms ver verleden weer levend te worden. Sommige namen kende ik uit verhalen. Een van de laatste namen was Joko Beck, een Amerikaanse zen-leraar waar ik al een fan was toen ik de praktijk van zazen nog moest ontdekken. De allerlaatste naam in de cirkel was Gretha Myoshin Jikai Aerts. Toen ik tijdens de ceremonie het papier terug kreeg, had Gretha er haar stempels en mijn naam aan toegevoegd. Het voelt alsof ik er een grote familie bij heb gekregen. Ook een uitdaging, veel van die zen-vrouwen hebben een reputatie die er niet om liegt...

Persoonlijke lineage

Gretha had mij ook gevraagd om iets te maken over mijn persoonlijke verleden. Over mensen die belangrijk voor mij zijn geweest. De vorm mocht ik zelf kiezen, het kon een gedicht zijn of een verhaal, een tekening of muziek. Ik was er enorm mee bezig. Het werd een tekening omdat ik nooit teken (ik houd wel van een uitdaging...) en ik gebruikte hard krijt (waar ik ook geen enkele ervaring mee had). Die krijtjes had ik gekocht omdat ik er de kleuren van het landschap van mijn jeugd in herkende. Het noorden van Friesland, vlakbij de Waddenzee, met zijn grijsblauwe zee en blauwgrijze lichten, de altijd groene zeedijk, het geel van de akkers met tarwe, het geelbruine erwtenstro, de grijszwarte klei. Jammer dat ik de geuren niet kon tekenen. Het proces van het maken van de tekening gaf mij iets wat ik helemaal niet had verwacht. De mensen waarvan ik dacht dat ze heel belangrijk voor me waren geweest, komen in de tekening minder sterk naar voren. Terwijl mijn vrouw, kinderen en kleinkinderen, die ik misschien te vaak als bijna vanzelfsprekend aanwezig heb ervaren, er in de tekening juist veel meer uitspringen. Inclusief de pijn en moeilijkheden die er ook zijn. Maar wat voor mij misschien het belangrijkste was, was het besef hoe rijk en gezegend mijn leven is. Er viel iets van me af, er ontstond een groot gevoel van dankbaarheid. Het is niet zo dat ik mijn leven nu door een roze bril zie, maar dat ik zie hoe de pijnlijke en ingewikkelde ervaringen bijdroegen aan wie en waar ik ben. Het kon niet anders.

Tijdens de voorbereiding was er weinig tijd voor allerlei twijfels. Die kwamen wel langs tijdens de sesshin. Hoewel ik voelde dat ik de monnikswijding graag wilde ontvangen, was er toch ook nog wel onzekerheid. 'Waarom wil ik dit?' 'Wil ik dit wel echt?' 'Waar ben ik nu weer in verzeild geraakt?' 'Klopt dit echt wel?' Dat soort gedachten kwamen er voorbij tijdens het zitten. Ik realiseerde me dat ik ook weg zou kunnen gaan. Misschien even moeilijk voor de anderen, maar de sesshin zou gewoon doorgaan, het koken zou zeker ook opgelost worden. Het grappige was dat ik daar echt alle vertrouwen in had. In de laatste dagen

diende zich een heel ander gevoel aan: nu voelde ik zin in de monnikswijding, ik was er wel klaar voor.

Ceremonie

De ceremonie zelf was voor een groot deel een herhaling van de Jukai-ceremonie. Het voelde goed om al die geloften nog eens te doen en nu meer bewust, meer aanwezig. Ik weet natuurlijk niet hoe het is om zo'n ceremonie met andere leraren te doen, maar met Gretha was het echt heel mooi. Heel ongedwongen, licht, soms zelfs vrolijk en toch serieus. De drie Tokudo-geloften kwamen erbij:

1. Ik beloof mijn gehele leven in dienst te stellen van de drie juwelen, de Boeddha, de Dharma en de Sangha.
2. Ik beloof thuisloos te zijn, de wereld is mijn huis.
3. Ik beloof te leven in de geest van overgave: niet-willen, niet-hebben en niet-weten.

Natuurlijk botsen die geloften met de praktijk van mijn dagelijkse leven. Om de dharma te herkennen in de wereld lijkt soms onmogelijk. De wereld voelt lang niet altijd als thuis... en overgave is niet vanzelfsprekend... Dat is dan ook de uitdaging: zen meer en meer te integreren in mijn dagelijkse leven. Hoe doe ik dat? Of moet ik er juist iets voor laten? De drie geloften zijn een krachtige reminder dat oefening geen einde kent. Goed om ze nu ook weer op te schrijven en te lezen...

Direct na de ceremonie was het even heel vreemd: daar stond ik alleen in mijn monnikskleren met alle anderen om mij heen. We bogen allemaal, toen was het compleet en begon iedereen me te feliciteren. Ik kwam thuis met een heel voldaan en krachtig gevoel. Dat gevoel heb ik nog steeds, hoewel minder sterk. Dat is ook goed. Het voelt alsof ik meer weet wie ik ben, al zou ik echt niet kunnen zeggen wie ik ben.

BERNARD DORYU FABER



GUANYIN OP BEZOEK IN HAVELTE

Bij de eerste service was ik de officiant.

Tijdens het reciteren van de soetra Veelheid en Eenheid raakte ik het contact met de groep kwijt.

De tekst ken ik niet uit mijn hoofd en ik kon hem onvoldoende verstaan om mee te murmelen.

Dit gaf een onaangenaam gevoel.

De wereld draait door dus ook deze soetra eindigde ergens en na de toewijding ik deed weer mijn rondje naar het altaar en stak wierook aan.

De Enmei Jukku ging daarentegen als vanzelf.

De recitatie klonk helder en door de herhaling is de tekst makkelijk te onthouden.

Mijn blik viel op het altaar in de erker met de bosrand op de achtergrond.

Ik hoorde iedereen om mij heen als één stem.

Dit is Kanzeon met haar vele armen en wat klinken die mooi.

De stemmen, de personen, boeddha op zijn troon, als één werkend lichaam van Kanzeon.

Zo mooi heb ik de service nog niet beleefd, dit deed iedere vezel in mijn lijf trillen.

Later aan de maaltijd kwam Kanzeon weer tot leven.

De meeste mensen zaten al op hun stoel.

Een aantal brachten nog beleg en water rond.

Bernard en Ivo vanuit de keuken met de laatste schalen en daar klonken de kleppers.

Hoeveel handen heeft Kanzeon eigenlijk?

LEO SUMITRA



WORKSHOP: LEVEN MET STERVEN

Op 13 en 14 april hebben we in de Zendo een bijzondere bijeenkomst gehad over een emotioneel moeilijk en beladen onderwerp: 'Leven met Sterven' onder leiding van Irène Kaigetsu Bakker Sensei. We denken niet graag aan onze enige zekerheid, namelijk, dat er eens een dag komt dat ieder van ons zal sterven. Velen van ons zijn 'als de dood voor de dood'. De workshop was op voorhand met 25 deelnemers volledig bezet.

De eerste vraag in de workshop was confronterend: hoe wil je absoluut niet doodgaan, kun je dat zo gedetailleerd mogelijk beschrijven? Alle angstbeelden of negatieve ervaringen die je hebt met sterven worden opgeroepen. Evenzo de vraag hoe wil je doodgaan, gaf hele andere associaties.

Een quote van Woody Allen: 'I'm not afraid of death; I just don't want to be there when it happens.'

Het is lastig in woorden te vatten wat je tijdens de workshop ervaart. Wie heeft zijn ouders verloren, wie heeft een kind verloren, suicide meegemaakt. Iedere keer stonden deelnemers inclusief ikzelf op. Het deed me erg aan het verhaal van de vrouw denken die haar kind verloren had. Gek van verdriet was ze. Ze ging naar de Boeddha en vroeg hem om een medicijn dat haar zoon tot leven kon brengen. Boeddha antwoordde: 'Breng me een mosterdzaadje uit een huis waar nog nooit verdriet is geweest omdat iemand gestorven is. Waar nooit getreurd is om een kind, een man of vrouw, een vader of moeder, een dienaar of dienaress.' 'Dat zal ik doen, heer, ik breng het u meteen', zei ze, blij met het vooruitzicht dat haar zoon weer tot leven zou komen.....

Ik heb geen idee hoe ik daadwerkelijk ga reageren bij het aanzien van de dood. Hoe het is je om je meest waardevolle eigenschappen los te moeten laten, je meeste waardevolle bezit, je meest waardevolle personen je meest geliefde activiteiten. De oefening gaf een glimp van hoe het mogelijk kan zijn. Kan en durf je in dankbaarheid los te laten?

En wat is dan de impact van deze workshop hier en nu? Heb veel aan de verwijzing van Irène Bakker naar de toneelschrijver G.B.Shaw. Hij heeft gezegd: 'Dit is de ware vreugde van het leven: gebruikt te worden voor een doel waarvan je de grootheid herkent. Een natuurkracht te zijn, in plaats van een koortsachtig hoopje kwalen en grieven, jammerend dat de wereld niets doet om je gelukkig te maken. Ik ben van mening dat mijn leven aan de hele gemeenschap toebehoort, en zolang ik leef, heb ik het voorrecht voor de gemeenschap te doen wat ik kan. (...) Ik verheug mij in het leven om het leven zelf. Leven is voor mij niet een 'korte kaars'; het is een schitterende toorts die ik tijdelijk in handen gekregen heb en die ik zo helder mogelijk wil laten branden voordat ik hem doorgeef aan de volgende generatie.'

Om af te sluiten: sterven is dood eenvoudig, iedereen kan het...en toch
(vrij naar Rene Gudde).

PAUL VAN MECHELEN.





Op zaterdag 21 september werd er een informatie middag/workshop georganiseerd in Hospice De Liefde voor beoefenaars in de Dharma (sangha's uit Rotterdam) om kennis te maken met het hospice. Het hospice is op zoek naar vrijwilligers die mensen in hun laatste levensfase willen begeleiden, hand-en-spandiensten kunnen verrichten en ook vrijwilligers die vanuit hun boeddhistische/meditatie beoefening iets kunnen betekenen. Juist in de boeddhistische beoefening is omgaan met loslaten, de dood een centraal gegeven

Het is een stralende zomerdag, als ik naar het Hospice de Liefde in Rotterdam-Zuid fiets. Mijn navigator brengt me eerst naar een restaurant in de buurt van het Hospice (ook een oude boerderij) maar gelukkig zie ik even verderop nog een boerderij. Ik zie drie mensen op het erf staan die uitnodigend naar mij kijken. Ik fiets er heen en vraag: "Is hier het hospice?" Op het erf word ik welkom geheten door de organisators van de middag.

Omdat ik verder nog niemand zie, vraag ik: "Ben ik de enige die vanmiddag gekomen is?" Nee hoor, wordt gezegd en als ik boven op zolder met koffie wordt verwelkomd zie ik Marli en Leo maar ook nog meer dan 10 andere vertegenwoordigers van de diverse sangha's in Rotterdam. Het doet me deugd dat het Hospice gezamenlijk ondersteund wordt door het Boeddha-huis (net als bij het organiseren van de stadsmeditatie). Het gezamenlijk ondersteunen van projecten vanuit een boeddhistische visie is niet alleen een intentie maar levert ook concreet iets op.

"als de dood dichtbij komt"

Op de bijeenkomst krijgen we kort een introductie en daarna een overdenking vanuit een verhaal over wat we zouden doen/willen als we te horen gekregen hadden, dat we niet meer lang zouden leven. Tien jaar geleden kreeg ik in eerste instantie ook deze boodschap, die gelukkig door behandelingen is afgewend. Ik weet dat dit toen veel angst, verwarring, woede, verdriet, eenzaamheid en controleverlies bij mij opriep. Ook dacht ik toen "Wat heb ik aan Zen beoefening gehad?" Zen

is "droogzwemmen" maar nu wordt ik in het diepe gegooid en kan niet zwemmen. Het belangrijkste dat ik toen ontdekt heb, is dat zen beoefening je ook geen controle geeft maar de zen visie heeft me wel geholpen met onbevooroordeeld naar me zelf te kijken. Alle gevoelens, die ik had waren "geoorloofd" en ik faalde niet als ik deze gevoelens had.

"zonder oordeel luisteren"

Dit aspect van open en onbevooroordeeld luisteren naar jezelf en naar een ander wordt ook in de bijeenkomst geoefend. We worden in groepen van twee ingedeeld om met elkaar te praten over bovenstaande vraag. Het is fijn om alleen maar te luisteren of dat er naar je geluisterd wordt. Het is een open gesprek en ik ervaar ook, dat een ander heel verschillend kan kijken naar zijn eigen dood.

Later in de bijeenkomst komt naar voren, dat de ervaringen, die mensen hebben met dierbaren, die ze verloren hebben, het proces van sterven zo verschillend is. Soms verloopt het stervensproces heel moeizaam maar ook zijn er voorbeelden van een heel rustig stervensproces.

Het hospice met daaraan verbonden professionele zorgverleners met vrijwilligers, willen de stervenden de voorwaarden aanbieden om te kunnen sterven in een mooie liefdevolle omgeving met rust, stilte, openheid en warmte zonder oordeel, een luisterend oor indien nodig of juist alleen maar stilte. Een mooie liefdevolle omgeving biedt zeker geen garantie op een mooie rustige dood. Maar een onrustige, hectische omgeving, die geen tijd en oog heeft voor de stervende kan het proces wel negatief beïnvloeden.

Zelf ben ik als ouderpsycholoog soms betrokken bij het stervensproces van mensen. Daar heb ik ervaren, dat de juiste aandacht zonder tijdsdruk, op het juiste moment en goed luisteren naar wat iemand nog kwijt wil of juist wil verzwijgen, iemand meer rust kan geven. Hoe het stervensproces verloopt, is individueel erg verschillend. Het kan rustig zijn of heftig blijven. Maar ook bij wie het stervensproces heftig verloopt, is een liefdevolle omgeving belangrijk.

Mijn eigen ervaring bij het stervensproces van mijn beide broers was ook



erg verschillend. Eén broer is thuis gestorven, en was bereid om te sterven en gaf ons nog de wijze raad mee om niet te vergeten dat het leven erg waardevol is.

Mijn andere broer, die alleenstaand was, wilde terwijl hij al in het hospice lag, nog met de arts overleggen over behandelingen. Het hospice bood echter aan mijn grote familie (4 broers en 4 zussen) zoveel ruimte tot afscheid, dat het in rust is verlopen en dat het hoewel het een moeilijk proces was, ook ervaren werd als een waardig afscheid van een beminnelijk mens.

Aan mijn verhaal merk je dat ik het initiatief om een vanuit boeddhisme geïnspireerd hospice zeer waardeer en ondersteun. In het hospice zijn stervenden van allerlei gezindten welkom maar ook aan wensen van stervenden met een boeddhistische visie kan gehoor gegeven worden.

“vrijwilligers gezocht”

Het hospice heeft nog steeds vrijwilligers nodig, die zich voor een dagdeel per week willen inzetten. Ook als je geen tijd hebt om je als vrijwilliger in te zetten is andere steun welkom bijvoorbeeld door een financiële donatie te geven. Zie voor de mogelijkheden de website van het Hospice de Liefde: <https://www.hospicedeliefde.nl/> Verder is er elke dinsdagmiddag inloop van 13.00-17.00.

THERESE VERVOORT.





Wat zich voordoet

Ik kijk naar een documentaire over Vietnam en luister naar een gesprek. De man is zichtbaar gehandicapt. Hij mist een arm, heeft littekens in zijn gezicht en hij is blind. Een slachtoffer van de Vietnamoorlog die als kind met een mijn speelde. Zijn vrouw en dochter zijn ook gehandicapt. Zijn 2 zoons zijn gezond.

Er volgt een gesprek met een Amerikaan. Hij heeft in Vietnam gevochten en vertelt dat hij aan PTSS lijdt. Hij vertelt dat hij nooit terug wilde gaan, tot hij van anderen hoorde dat zij dit wel hadden gedaan. Zijn nieuwsgierigheid won. Hij breekt als hij een voorbeeld geeft hoe hij in zijn dagelijks leven wordt overvallen door flashbacks van wat hij zelf in de Vietnam oorlog heeft gedaan en gezien. Nu woont hij in Vietnam, met een Vietnamese vrouw en hun kind. Hij vertelt dat hij in Vietnam kan leven op een manier die hij zich in Amerika nooit zou kunnen veroorloven. Hij kijkt gelukkig en is Vietnam dankbaar. Later in de documentaire bezoekt hij een instelling waar huidige Agent Orange slachtoffers verblijven. Agent Orange is een gif, geproduceerd door het Amerikaanse bedrijf Monsanto dat werd gebruikt in de Vietnam oorlog. Het bestanddeel dioxine veroorzaakt wijzigingen in het DNA van het slachtoffer waardoor handicaps ontstaan. Ook in de generatie er na. Meer en meer wordt duidelijk dat het ook in de tweede en mogelijk derde generatie tot handicaps leidt.

Zien wat is

Ik loop in het War Remnant Museum in Ho Chi Min City. Ik heb buiten de vliegtuigen bekeken en ben naar de het cellencomplex gelopen. Ik probeer mij af te sluiten. Ik wil niet zien wat daar is. Ik dwing mijzelf te kijken, waar te nemen wat daar zichtbaar is. Het lukt deels: hadden de kooien nu ijzeren punten van binnen? De dreiging van wat daar gebeurd is of kan zijn, maakt mij angstig. De foto's van gemartelden, de teksten erbij, maken me fysiek

onpasselijk. En steeds moet ik weer terug van mijzelf. Het gaat over waarnemen, over de werkelijkheid zien. Maar deze is ondragelijk, in ieder geval voor mij. Maar niet voor de Vietnamese mensen die ik ontmoet.

Amerikaanse jongeren hebben geen idee wat hun land heeft gedaan. Nooit op school gehad. Heeft hun land Agent Orange gebruikt? Ze worden vriendelijk behandeld. Oudere Amerikanen, Vietnamveteranen? Zij worden vriendelijk behandeld.

Tegelijkertijd vertellen gidsen ons over het verleden, over wat zijzelf hebben meegemaakt. Over de vreselijke dingen die zijn gebeurd. Zij tonen begraafplaatsen met eindeloze rijen naamloze graven. Vertellen over hun dagelijkse wandeling naar school, de loopgraven, de dagelijkse bombardementen.

Herkenning bij het zien

Ik mag terug naar binnen van mijzelf. Het museum weer in. Ik loop langs foto's en herken *Medisch Comité Nederland Vietnam* en foto's van demonstraties. Ik zie hier het dagelijkse nieuws uit mijn schooltijd voorbij komen. De oorlog die mij verbijsterd achterliet, machteloos. In verwarring over wat ik in die oorlog zag. *Mensen zijn helder of verward...* De slachtoffers en de daders. En de verandering van de posities. *In duisternis zijn beter en slechter niet te onderscheiden. In helderheid is het zuivere en onzuivere duidelijk te zien.* Ik herken nog meer foto's.

Mijn dochter ben ik al kwijt en ik hoop maar dat we elkaar binnen tegengekomen. Sommige foto's op de 1e en 2e verdieping herken ik ook. Het zijn beruchte oorlogsfoto's, zoals die van de man die wordt geëxecuteerd met een hoofdschot. Ik loop nu openlijk ontzet langs de foto's met een hand voor mijn mond. Dan komt de foto van het naakte meisje die door napalmbommen is geraakt. Ik besluit dat het genoeg is. Ik hoef niet meer te kijken. Ik hoef niet nog meer leed waar te nemen. Ik mag iets leuks doen en ik besluit de museumwinkel in te lopen om een mooie armband te kopen.

Het leven zoals het zich aandient

Als ik de deur open word ik als door mokerslag getroffen. Een jongen zonder ogen speelt op een elektrisch orgel. Een ander, met alleen een handje, speelt wat gitaar. Meisjes met vervormde gezichten rijgen armbanden. Ik barst in huilen uit.

Mijn dochter vindt me en begrijpt er niets van. "Maar mam, waarom raakt het je dan zo?" En ik, ik weet het ook niet precies. Het leed, de overal oplaaiende oorlogen? Misschien is het wel de onontkoombaarheid van het leven. En hoe ik dat leven moet leiden, omdat ik zijn gebeurtenissen niet kan accepteren. Tegelijkertijd geniet ik intens van mijn vakantie met mijn dochter en vraag ik mij af of dat dan mag en hoe dat kan. Ik zet mijn voorkeur en afkeer tegenover elkaar en de innerlijke strijd laait op.

In gedachten hoor ik een stem over het opbouwen van mijn houding als ik op mijn kussen zit, alles is welkom.

MARIANNE BOUMAN



TIEN PLAATJES VAN DE OS

BIJ DE TENTOONSTELLING VAN FOTO'S VAN LEO SUMITRA HUIJG IN DE ZENDO

1. Ongedisciplineerd.



Met zijn hoorns fier omhoog gericht in de lucht snuift het beest,
als een gek rondrennend over het bergpad, dwaalt hij steeds verder af!
Een donkere wolk trekt over het begin van de vallei,
wie ziet hoe het lekkere frisse gras wordt vertrappt onder zijn hoeven!

2. Discipline ontstaat.



Ik heb een hennep touw gekregen, en doe het door zijn neus.
Nog eenmaal maakt hij een wilde beweging om weg te rennen,
maar hij is streng geslagen en geslagen.
Hij verzet zich met alle kracht die er is in een wild en ongecultiveerd beest,
maar de rustige Ossenhoeder ontspant nooit zijn strakke touw en
heeft de zweep klaar voor gebruik.

3. In het harnas



Steeds meer gedisciplineerd raakt het beest tevreden om geleid te worden
via de neus.
De rivier oversteken, wandelen op het bergpad, hij volgt iedere stap van
zijn leider;
De leider houdt het touw strak in zijn hand en laat het nooit los.
De hele dag is hij alert, bijna onwetend wat vermoeid zijn is.

4. Rond kijken



Na lange dagen trainen beginnen de resultaten zichtbaar te worden en
kijkt het beest een beetje rond,
zijn wilde en stuurloze natuur is eindelijk doorbroken, hij is teder ge-
worden.
Maar de oppasser geeft hem nog niet zijn volledige vertrouwen,
hij heeft nog steeds zijn touw in de neus en is aan een boom gebonden.

5. Getemd



Onder de groene treurwilg, bij een oude bergbeek,
is de os vrijgelaten om zijn eigen plezier te hebben.
In de schemertijd als een grijze mist over de weide trekt,
keert de jongen huiswaarts, de os volgt hem rustig.

6. Ongehinderd



Op het groene veld ligt het beest tevreden zijn tijd te verdoen.
Een zweep is niet meer nodig, nog enig soort dwang.
De jongen zit, ook luiierend, onder de pijnboom,
Vredige muziek spelend, overlopend van plezier.

7. Laten gaan



De voorjaarsbeek in de avondzon stroomt traag langs de oever met de rij
wilgen bomen.
In de mistige sfeer ziet het gras er dik en vol uit.
Als hij hongerig is graast hij, als hij dorstig is drinkt hij zich vol, de tijd
glijdt langzaam voort,
terwijl de jongen op de rots urenlang doezelt zonder op te letten wat er
om hem heen gebeurt.

8. Alles vergeten



Het beest, helemaal wit nu, wordt omringt door witte wolken.
De mens is perfect in zijn doen en zorgeloos, zo ook zijn compagnon;
De witte wolken doordrongen door het maan licht,
werpen hun witte schaduwen op de grond.
De witte wolken en het heldere maanlicht volgen ieder de loop van de
beweging.



9. De eenzame maandag



Nergens is het beest, en de Ossenhoeder is meester over zijn tijd.
Hij is als een wolk die lichtjes zweeft rond de bergtoppen.
In zijn handen klappend zingt hij vrolijk in het maanlicht,
maar vergeet niet de laatste muur die je door moet op je weg naar huis.

10. Beide verdwenen



Beide, de mens en het dier, zijn verdwenen, geen spoor is nog te vinden.
Het heldere maanlicht is leeg en zonder schaduw met al de 10.000 dingen in zich.
Als iemand vraagt naar de betekenis hiervan:
Zie de lelies in het veld en het fris geurende groen.

Gedicht: Puming (Fumio), een onbekende auteur.

Vertaald in Engels door DT Suzuki, 1870-1966, in 'Manual of Zen Buddhism'.

Vertaald in Nederlands: Leo Sumitra Huijg.

Het bijzondere van dit gedicht van Puming is dat het 10de plaatje de cirkel weergeeft. In het boekje 'Het temmen van de Os' van Nico Tydeman is dat het 8ste plaatje.

De geschiedenis van de plaatjes van de os.

Zen meester Seikyo (Ching-chu), waarschijnlijk een tijdgenoot van Kaku-an, gebruikte het verhaal van de Os in zijn zenlessen, om de stadia in de zentraining te verduidelijken. In het verhaal van Seikyo zijn er 5 stadia, waarin de Os steeds witter wordt totdat hij geheel verdwijnt.

Kaku-an Shi-en (Kuo-an Shih-yuan) in de Song dynastie (960-1279), maakte er 'de 10 plaatjes en versen van de os' van. Hij was het niet eens met het idee dat een lege cirkel het einddoel van de zentraining zou zijn. Kaku-an heeft in zijn tekst de stadia in 10 stappen beschreven, waarbij de 8ste stap het 'geen-ik-geen-os' beschrijft. Daarna volgen 2 stappen om terug in het dagelijkse leven te komen zonder onderscheid.

Jitoku Ki (Tzu-te Hui), vulde de 5 stadia van Seikyo aan met een 6de, met het volgende gedicht (uit: "Manual Of Zen Buddhism" Door Daisetz Teitaro Suzuki)

*"zelfs voorbij de grenzeloze einden is er een overgang,
Waarin hij terugkomt in de 6 rijken van het bestaan;
Ieder dagelijkse handeling is een Boeddhistische werkzaamheid,
En waar hij gaat of staat is hij in huiselijke sfeer;
Hij is als een juweel zelfs schitterend in de modder,
Hij schittert als zuiver goud zelfs in een brandende oven;
Langs de eindeloze weg (van geboorte en dood) wandelt hij op eigen benen,
In welke verwickelingen hij ook gevonden wordt, hij loopt ontspannen en vrij".*



COLOFON

ZEN CENTRUM ROTTERDAM KANZEON | NOORDSINGEL 168 |
3032 BK ROTTERDAM | WWW.ZENROTTERDAM.NL | info@zenrotterdam.nl

INFORMATIE

MARLI LINDEBOOM 010 418 63 42

REDACTIE

LEO HUIJG 06 53447573 | Leo.huijg@kpnplanet.nl

PRABODH KENSHIN JONGEPIER 010 418 21 09 | p.a.jongepier@planet.nl

MARIANNE BOUMAN 06 24116131 | mariannebouman@xs4all.nl

ONTWERP VORMGEVING STUDIO MINKE THEMANS | WWW.MINKETHEMANS.NL

VORMGEVING EN ILLUSTRATIES: GRETHA AERTS

COVERFOTO: HANS JANSSEN



ZEN CENTRUM ROTTERDAM