

KANZEON

sangha schrift speciale editie

jrg. 10 - 2017



ZEN CENTRUM ROTTERDAM



- 3. Welkom
- 4. In Buitengewone Stilte - Arnoud Monster
- 26. Het huis van de dingen - Hans Janssen
- 28. De belofte van thuisloosheid – Marli Lindeboom
- 32. Tokudo – Gretha Myoshin Aerts Sensei
- 34. Heen en Weer – Drs. P



Speciale editie van het Kanzeon Sangha Schrift.

Door allerlei omstandigheden kon het Kanzeon Sangha Schrift een lange tijd niet verschijnen.

Er bleven een aantal artikelen op de plank liggen, die klaar waren voor publicatie. Leo zocht een manier om een paar van deze artikelen te laten verschijnen.

Begin november heeft Gretha een cursus InDesign kunnen volgen, dat gericht is op layout en het maken van publicaties, zoals ons Kanzeon Schrift. Ze heeft de stoute schoenen aangetrokken om uit te vinden of ze in staat zou zijn iets vergelijkbaars te maken. Het resultaat ligt nu voor je neus.

Wat je kunt vinden in deze editie is een verslag met foto's van Arnoud van zijn trektocht in een zeer afgelegen gebied op IJsland. Deze tocht heeft hij alleen ondernomen.

Opgenomen is een klein fotoverslag 'Huis van de dingen' van Hans.

Marli vertelt over haar proces van eenzaamheid naar verbondenheid en de keuze voor de Belofte van thuisloosheid. De foto's zijn gemaakt tijdens de tokudo ceremonie.

Gretha geeft haar visie op Tokudo.

Leo bracht het lied 'Heen en Weer' van drs. P in. Hij vond het zo mooi aansluiten bij de tekst van de Hartsoetra: *Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha.*

We wensen je veel leesplezier, Gretha, Prabodh en Leo.

P.S. Wil je de redactie versterken meld je via leo.huijg@kpnplanet.nl

IN BUITENGEWONE STILTE

IN BUITENGEWONE STILTE

16 juli 2016. En daar stond ik dan, drie dagen reizen vanuit Nederland, in de baai van Grunnavig, op wat ooit een soort kade moet zijn geweest. Waarschijnlijk om de schaarse producten, die in dit rauwe subarctische klimaat konden worden voortgebracht, via kleine bootjes naar de bewoonde wereld te transporteren. Ik was zojuist afgezet door het motorbootje van een klein schip dat mij vanuit Ísafjörður, de meeste noordwestelijk bewoonde plaats in de Westfjords (Vestfirðir) van IJsland, had vervoerd. Ik had tien dagen om een traject van ongeveer 150 kilometer af te leggen om vervolgens aan het eind daarvan, op een vooraf afgesproken tijdstip weer opgepikt te worden. Voor mij uitgestrekte pure natuur bestaande uit bergen, rivieren, fjorden, stranden, kliffen, water vallen, flora en fauna. En, om het geheel nog aantrekkelijker te maken, geen bereik, geen infrastructuur, geen routebordjes, campings, hotels en nauwelijks andere homo sapiens.

In 2013 was ik, als tochtleider, begonnen met de voorbereiding van deze 10-daagse rugzaktrekking door de wildernis van Hornstrandir voor geïnteresseerde leden van de Koninklijke Nederlandse Klim en Bergsport vereniging (NKBV). Helaas kon deze trektocht niet doorgaan door een tekort van slechts enkele inschrijvingen. Echter, omdat het plannen, organiseren en voorbereiden van een dergelijke zware tocht veel tijd kost en de nieuwsgierigheid naar dit gebied gewekt was, besloot ik om in juli 2016 dit avontuur alsnog te ondernemen. Maar, deze keer solo. Trektochten maken in de ongerepte natuur is mijn passie. Aan een periode doorbrengen in de natuur en het volledig op mijzelf aangewezen zijn hecht ik veel waarde. En, als ik dat doe zonder anderen, dan voegt dat voor mij een extra dimensie toe..

De vos struint sluipend,
zigzaggend door het terrein.

Mijn pap negerend

NATUUR PLEK VAN LEEGTE?

Natuur, wildernis wordt vaak omschreven als een plek van leegte. En leegte suggereert dat er niets is. Niets is minder waar in mijn beleving. Sterker, ik ervaar de stedelijke jungle vaak als 'leeg'. Van de vele (solo) tochten die ik ondernomen heb in de ongerepte natuur, kan ik zeggen dat de natuur niet alleen gemakkelijk is, het geeft mij ook een mateloos gevoel van vrijheid en volmaakt gelukkig zijn. Kan ik mij in het dagelijkse (werk)leven regelmatig onzeker en gestrest voelen, in de natuur voel ik mij zeker en rustig. Dat laatste waarschijnlijk door het ontbreken van de vele prikkels uit de georganiseerde wereld. Ik vind het bijzonder om te constateren dat wij als mens in de afgelopen paar eeuwen in rap tempo geëvolueerd zijn van een mens die sterk verbonden was met de natuur naar een primaat die steeds verder verwijderd raakt van de natuur en, nog erger, deze verwoest.

Ook de eenvoudige vorm van leven – in het ritme van de omgeving lopen, eten en veel slapen – en het moeten doen met de beperkte functionele spullen en etenswaren die ik in mijn 25 kg zware rugzak bij mij heb, dragen bij aan het genot om dit soort tochten te ondernemen. Het leven is simpel en dat geeft een enorm gevoel van rust en gelukzaligheid. Ik weet het, het is een cliché, maar ik voel mij op dit soort tochten echt één met de natuur. Daarbij komt ook het besef dat ik, wanneer ik daar in het 'veld' bewust bij stil sta, stoffelijk niet veel voorstel en enorm kwetsbaar ben. Ik kan mij nog goed het moment herinneren dat ik op de top van een bergkam in dichte mist terecht kwam. Er was geen zuchtje wind en alle vormen van geluid waren op eens verstomd. Ik stond daar, leunend op mijn twee loopstokken, en hoorde niets. Ik kon de stilte horen. Na het sluiten van mijn ogen was het enige dat ik waarnam een lichte suis in mijn oren, veroorzaakt door mijn bloedsomloop. Zittend op een steen heb ik daar nog lange tijd gezeten en genoten van die stilte.



Rust bij het bergmeer,
zelfs de wind en beek zijn stil.

Totdat de raaf krast.

WAT IS NODIG VOOR GELUK?

Veel onderzoek heeft aangetoond dat een mens niet veel nodig heeft om gelukkig te zijn. Dat bewijst ook een tocht als deze – voor de meeste dagen althans. De dagen hebben een eenvoudige, functionele structuur: opstaan als je wakker wordt, wassen in een beek, ontbijt maken, afwassen, de tent en andere spullen zorgvuldig inpakken, lopen, eten wanneer je honger hebt, rusten wanneer je moe bent of wilt genieten van het uitzicht, een droge en mooie overnachtingsplek vinden, tent opzetten, 'douchen' in de beek, soepje maken, dagboek bijhouden, koken, struinen, thee drinken, boek lezen en slapen.

Het verblijf rond de 66° breedtegraad heeft als voordeel dat je in de zomer per dag 24 uur lang 'licht' hebt en je dus niet de druk ervaart om voor een zeker tijdstip op een bepaalde plek aan te komen. Het besef van tijd verlies je dan ook snel, wat een grote mate van vrijheid geeft, zeker als in de ochtend de regen met veel geweld op het tentdoek valt en de 'buitenwereld' er niet erg uitnodigend uitziet.

Vogel in de mist.
Vrolijk fluitend steen naar steen.
Hij leidt mij de weg.

De pracht van het landschap van Hornstrandir – wanneer ik deze kon aanschouwen op de dagen dat er geen laaghangende bewolking was – is overweldigend. De vergezichten, de grootsheid van de kliffen, de enorm lang gestrekte fjorden waarin je de reflecties ziet van de omringende bergtoppen, zijn adembenemend. Maar ook het zien van zwermen zeevogels tegen de achtergrond van dramatische luchten, of de zichtbare zonnestrallen die deels door het wolkendek breken en een willekeurige plek op zee of land oplichtten, ontroerde mij meermaals. Ook de kilometers die ik gelopen heb over prachtige en maagdelijke zandstranden waarin ik, als ik achteruit keek, alleen mijn eigen voetstappen zag en zo nu en dan de sporen van vogels en een poolvos tegenkwam – zijn voor altijd in mijn geheugen gegrift.

OOK AFZIEN

Maar, om de indruk weg te nemen dat een avontuur als deze alleen maar plezier en genot is, de wildernis is niet maakbaar en kan weinig vergevingsgezind zijn. De natuur heeft ook alle tijd en laat zich, in het bijzonder in IJsland, soms lastig voorspellen. Een andere eigenschap van Moeder Natuur is dat zij direct feedback geeft. Als je niet weet wat je doet, niet alert bent of niet de juiste spullen bij je hebt, kan het verblijf onaangenaam of zelfs fataal zijn. En een lange voettocht als deze kan ook de nodige ongemakken met zich meebrengen. Een voor mij gelukkige bijkomstigheid van dit alles is wel dat dit soort plekken op aarde doorgaans door maar weinig mensen bezocht worden.

De schouders zeuren.

Mijn achilles smeekt om rust
doch het uitzicht heelt.

Afijn, er kan dus sprake zijn van lijden, waarbij ik voor het gemak fysiek lijden buiten beschouwing laat omdat deze beperkt bleef tot een geïrriteerde achillespees. In de context van lijden waarover wij regelmatig spreken in de Zendo, heb ik dan ook geregeld gedacht aan de vier edele waarheden en de Dharma-lessen van Gretha en Nico. Ja, ik heb 'Dukkha' zeker ervaren tijdens mijn avontuur in Hornstrandir. En in mijn overdenkingen heb ik de oorzaak van dat lijden kunnen herleiden tot voornamelijk 'zintuiglijke begeerte'. In het bijzonder tijdens de dagen van onophoudelijke regen speelde mijn verlangen naar 'meer genot' flink de boventoon. Een lekker warm zonnetje en mooie vergezichten waren wat ik voor ogen had – gezien mijn jarenlange ervaringen zou ik beter moeten weten. Zeker toen ik na vier dagen lopen bij de befaamde Hornbjarg aan kwam. Dit is één van de grootste kliffen die je in de Atlantische oceaan kunt vinden met enorme kolonies zeevogels, meeuwen, alken en stormvogels. Het hoogste punt ligt 534 meter boven zeeniveau en het was mijn wens deze te beklimmen. Toen ik daar op 20 juli in de vroege middag aankwam, trok de mist in snel tempo als een dikke deken over mij en de Hornbjarg heen. Wat mij aan natuurbeleving restte waren de geluiden van de vogels en de op de rotsen beukende zee. De 'blinde' aftocht naar beneden over steile en natte grashellingen was levensgevaarlijk. Een gevoel van teleurstelling (en boosheid) maakte zich van mij meester.

Toen na drie dagen van aanhoudende regen – waarbij ik gedwongen werd een dag in mijn tent te blijven – zelfs mijn slaapzak niet meer droog was, werd ook mijn drang naar 'comfort' merkbaar. En dit verlangen werd nog meer gevoeld toen ik uit Nederland mijn twee dagelijkse weerrapport via de satelliettelefoon binnenkreeg; aanhoudende regen en een niet veranderende luchtdruk. En toen realiseerde ik mij al snel dat ook een andere oorzaak voor mijn lijden voelbaar werd; begeerte naar 'niet bestaan' ofwel het verlangen om iets niet meer te willen ervaren. Ik wilde het (natte) ongemak niet meer.

IN BUITENGEWONE STILTE

Eidereend met jong,
snel gaand op de wilde beekstroom.
Paniek bij de piel.

Maar door het openstaan voor wat zich aan mij aandiende, en in te zien dat mijn denkbeelden het overnamen van de werkelijkheid, verlichtte ik mijn lijden of nam deze soms geheel weg. Op zulke momenten kon ik ook erg om mijzelf lachen, wat op zich al erg verlichtend werkt. En ik kan mij ook de ontmoeting herinneren met de bewaarder van de vuurtoren van Látravík, die ik na vier dagen lopen bereikte. Hij bood mij een kop thee aan en vertelde mij over de tijd dat er nog mensen permanent woonden in dit gebied en hoe zij onder vaak erbarmelijke omstandigheden moesten leven. Dat zijn de momenten dat ego buiten spel



werd geplaatst door de relativiteit van mijn lijden in te zien en mij eraan te herinneren waarom ik hier naar afgereisd was.

UITDAGING

Een moment dat ik nooit zal vergeten speelde zich af op een dag die fysiek zwaar was. Het terrein was zeer uitdagend, het weer uitermate wisselvallig en ik had al vier rivieren moeten doorwaden. Het doorwaden van rivieren is niet zonder risico, zeker als je alleen bent. Afhankelijk van de breedte, begaanbaarheid, waterdiepte en stroomsterkte, kan een 'crossing' de nodige tijd kosten, temeer ik deze altijd op sandalen deed om volledig doorweekte schoenen te voorkomen. Toen ik voor mezelf bepaald had dat het tijd werd om mijn kamp op te slaan doemde er een enorme en moeilijk begaanbare rivier op. Op een dergelijk moment komt de vraag op; "ga ik deze nu oversteken of ga ik



morgenochtend door deze woeste rivier?”. Omdat je nooit weet wat de dag van morgen gaat brengen besloot ik de uitdaging maar meteen aan te gaan. Maar dit ging wel gepaard met een vloek en een enorme zucht, zeker toen ik geen geschikte doorwadingsplek vond en mij realiseerde dat ik, gezien de waterstand, de kleren uit moest doen en naakt door het koude water moest. Op dat moment verscheen er aan de overkant, op een wal van aarde hoog boven de rivier, een poolvos. Het prachtige dier zag mij en ging er bij zitten en leek te denken; “zo kerel, hoe ga jij die doorwading aanpakken”. De verschijning van de vos en het feit dat hij alle tijd nam om mij te observeren, produceerde een enorme glimlach op mijn gezicht en gaf mij zoveel energie dat ik zonder verdere moeite een plek vond om de rivier over te steken en aan de andere kant het ritueel van sandalen uit, kleren en schoenen aan, aanvaardde. Dit soort situaties zijn cadeautjes. Overigens is de vos mij gevolgd en heeft, na het opzetten van mijn tent, de gehele avond vijf meter van mij vandaan gelegen en mijn handelingen (en geurende eten) met grote interesse gevolgd. Hoe prachtig is dat!

Een poolvos doemt op,
observeert mijn doorwading
en blaft mij schor toe.

HOOFD LEEGMAKEN?

Met een knipoog zeg ik dat het 'hoofd leegmaken' in de natuur een zinloos streven is. De omgeving geeft zoveel indrukken; prachtige beelden, vele gedachten, ontroerende momenten en ook discomfort, dat ik mijn best moest doen het hoofd niet te laten overlopen, o.a. door te reflecteren met behulp van het bijhouden van een dagboek en het schrijven van haiku's.

Vergelijkbaar met de periode direct na het beëindigen van een Ses-

shin, was de terugkeer naar de 'geciviliseerde' wereld voor mij een intense ervaring. Aan de ene kant genoot ik van de luxe zoals een warme douche in het badhuis van Ísafjörður en een cheesecake in het Bræðraborg café. Aan de andere kant had ik moeite met het managen van de enorme hoeveelheid 'prikkel's en de langzaam op gang komende stroom aan gedachten over aanstaande 'verplichtingen'. Toch was ook deze retraite in de natuur het allemaal waard en ik sluit niet uit dat ik dit gebied nogmaals zal bezoeken.

In de film *Down to Earth*, die ik sterk aanraad om te bekijken, zegt één van de geïnterviewde 'earth keepers', de zeer wijze indiaan Nowaten, dat steeds meer mensen verloren raken door het ontbreken van een verbinding met de natuur. Ik kan mij daar iets bij voorstellen en wens dan ook dat iedereen op regelmatige basis tijd (alleen) doorbrengt in de natuur en zich laat 'voeden' door deze krachtige levensbron.

Arnoud Monster



IN BUITENGEWONE STILTE



Voetnoot: Indrukwekkend, afgelegen en ongerepte natuur - In het noorden van de IJslandse Westfjords bevindt zich het onbewoonde peninsula genaamd Hornstrandir. Een subarctisch gebied met de status van een natuurreserveaat, dat je met recht één van Europa 's laatste echte wildernissen mag noemen. In de jaren '50 zijn de overgebleven boeren, die hier nog woonden, weggetrokken en sinds 1975 is het 580 km² grote gebied beschermd landschap. Het gebied kenmerkt zich door toendra's, glets-

jers, grillige bergen, indrukwekkende kliffen, fjorden, watervallen en zo nu en dan leegstaande of tot ruïnes vervallen boerderijen. Dit is een van de meest afgelegen gebieden van IJsland, mede omdat het alleen bereikbaar is per boot of te voet. In dit prachtige landschap zijn de kansen op het observeren van vossen, zeehonden en walvissen erg groot en vele vogels een garantie. Een overzicht van de foto's die ik tijdens deze trektocht heb gemaakt, kan bekeken worden via de link: <https://flic.kr/s/aHskFm7Zjz>

HET HUIS VAN DE DINGEN



Berlijn-Kreuzberg. Een zaterdagochtend, augustus 2016. Ik ga op weg naar de Oranienstraße 25. Daar moet zich een unieke combinatie bevinden van een goede boekhandel, een galerie waar 'op democratische wijze' tentoonstellingen worden gerealiseerd en een bijzonder museum: het 'Museum der Dinge'.

De tentoonstelling achter de boekhandel valt niet mee. Kan dat wel 'op democratische wijze' een expositie maken? In de boekhandel koop ik het prachtige fotoboek (is een boek ook een ding?): 'Prypyat, mon amour' van Alina Rudya. Over de dingen die achtergebleven zijn in de verlaten stad Prypyat, de stad waar de wetenschappers woonden die de kerncentrale in Tjernobil aan-



stuurden. Met de kleinste dingen die achtergebleven zijn, zijn de meest dierbare herinneringen verbonden voor de mensen die er terug zijn om zich in hun oude omgeving te laten fotograferen.

Het 'Museum der Dinge', gelegen op de bovenverdieping is weer een heel ander soort verzameling van dingen. Er zijn gebruiksvoorwerpen te vinden die 'design-historisch' van belang zijn. Het is gebaseerd op een al lang bestaand verbond tussen kunst en industrie: hoe maken we de dingen gebruiksvriendelijk én mooi?

In dit huis van de dingen kijk ik mijn ogen uit. Materiaal, vorm, kleur en stijl in speelgoed, kerst



verlichting, gereedschappen, huishoudelijke apparatuur en nog zoveel andere dingen. Dingen, ook wij omringen ons ermee, tot onze huizen vol raken en we moeten 'ontspullen'. Het kleine 'Museum der Dinge' maakt de bezoeker bewust van de ongekende veelvormigheid en gedetailleerdheid van de wereld om ons heen. Kijk eens wat meer bewust naar de dingen in huis, in de zendo, in de tram. Raap eens een bijzonder ding op van de straat: een oude verroeste spijker, een verloren achterlicht, het maakt niet uit. Kijk en zie de dingen. Koester ze even. Het zijn onze bondgenoten.

Hans Janssen

DE BELOFTE VAN THUISLOOSHEID

VERBONDENHEID

Mijn leven lang ben ik op zoek geweest naar verbondenheid, tot mijn 31ste was dat onbewust.

Op die leeftijd werd ik mij bewust dat ik iets miste, en ik ging op zoek. In de opleiding haptotherapie, tevens in individuele therapie werd ik zeer regelmatig geconfronteerd met mijn stoere buitenkant, makkelijk de leiding nemend met verantwoordelijk werk en taken, maar daaronder lag drijfzand: een diep opgeslagen gevoel van onvermogen: 'ik kan het niet, ik red het niet, ik hou het niet vol', eenzaam, verdrietig.

Ik was dapper, ik ging door.

Ik zocht steeds buiten me naar bevestiging en (het liefst diepe) verbondenheid. En wat was ik gelukkig en vervuld als het er was en wat viel ik steeds weer in een diep gat als ik het weer kwijt was. Ik voelde me zo dikwijls in de steek gelaten, verwaarloosd. Naast het feit dat dat ook dikwijls zo was en geweest was, had ik nog niet in de gaten, dat ik zelf de verbondenheid met het diepste zijn nog niet kon bewaren, beschermen of terug vinden, laat staan hoe. Een aantal momenten van een eenheids ervaring hielpen en steunden me.

Ze overkwamen me, als een groot geschenk, raakten me diep en gehopen door een grote intuïtie waren en zijn ze als bakens op mijn weg.

Gedurende vele jaren, in verschillende opleidingen heb ik het thema macht-onmacht (ik kon het niet), overdracht (de anderen wel) en tegenoverdracht (als ik me weer eens in de steek gelaten voelde), projecties enz enz ruimschoots doorgeworsteld met vele tranen en woede uitbarstingen. Dat heeft me erg veel gebracht.

Wat bleef was een diep gevoel: 'Bij wie hoor ik nou toch?'

Zo voerde mijn zoektocht me naar de opleiding familiesystemisch werk, waarbij als eerste een basisattitude van 'niet-weten' eigen gemaakt moest worden, wilde het werk diepgang krijgen en voorbij het

ego van de therapeut komen. Tevens erkennen en toelaten van pijn van het leven, van het lot en niet willen, niet mogen en niet kunnen oplossen.

Wél aanwezig blijven met een heldere geest, met een warm hart, er zijn voor het systeem, maar niet erin terecht komen. Hier transformeerde mijn oude 'ik kan het niet' naar 'ik weet het niet', wat een opluchting was dat. Ik hoefde het ook niet te weten, ik hoefde er 'alleen maar' te zijn.

Met betrekking tot de vraag bij wie ik nou toch hoorde, werd het helder: een grote afstand, n.l. aan de ene kant mijn vader, moeder, oudere zus en broer die allen in Japanse POW (Prisoner of War) kampen gezeten hadden, dat allemaal diep weggestopt hadden, er nooit over gesproken werd, soms wel, maar dan alleen in dappere verhalen. Aan de andere kant ik als nakomertje in 1950, de hoop om het huwelijk van mijn ouders te redden (niet gelukt) en levenslust vertegenwoordigend.

De vraag bij wie ik nou hoorde, leefde daarna niet meer.

HET LEVEN WAARDEREN

Vele, vele jaren later las ik bij Maezumi Roshi in 'het leven waarderen', vrij vertaald

..... We leven in voor- en afkeuren = splitsen = dualiteit = goed/niet goed, is niet je eigen leven leven. We streven naar rust, verlichting, nirvana of wat dan ook maar.....misschien denken we dat nirvana een plaats is waar geen problemen meer bestaan, geen illusies. Misschien denken we dat nirvana 'daar' is, heel mooi, vredig, onbereikbaar. We denken dat nirvana iets heel anders is dan ons leven. We moeten écht begrijpen, dat nirvana hier is, mijn leven, hier en nu.

In onze training gaat het erom de kloof te dichten tussen wat we denken dat ons leven is, zou moeten zijn, kan worden, als dit.....als dat.....én ons werkelijke leven, 'dit'.

In 1999 kreeg ik van een cliënte het boek van Zenleraar Nico Tydeman 'Dansen in het duister' en dat boek raakte mij diep. Die man wil ik ontmoeten, dacht ik. En zo kwam ik in 2000 terecht bij Zen Rotterdam. De introductiecursus kon ik niet volgen, want op mijn werkavond, dus ik deed weer een sprong in het duister, zoals ik gewend was en dat mij inmiddels zoveel had gebracht: steeds weer het bekende, vertrouwde loslatend, mijn loyaliteiten daarbij doorworstelend, afwijzing riskerend en me daardoor niet laten weerhouden: verder gaan op mijn weg.

Er was niemand die me verwelkomde, iets uitlegde, iets zei tegen me, dus ik keek maar eens goed rond en volgde.....de stilte raakte.....Nico die zei bij de opbouw van de juiste houding voor Zazen (zitten op een kussen): ...het ademt, niet ik...

Een diep besef, realisatie: het gaat niet om 'IK', adem is er, leven stroomt, mits 'Ik' me er niet mee bemoei. Alweer een opluchting.....

Adem zoekt zijn weg, mits ik het niet tegenhoud, blokkeer, regel, ingrijp, controleer.

Adem zal via een ingenieus systeem van steeds kleinere weggetjes zuurstof overal brengen waar mogelijk en koolzuur mee terug nemen om weer uit te scheiden.

Zo verbonden zijn we, geen scheiding

Maar ook hier kan lijden (Dukkha) ontstaan zijn bij het allervroegste begin van ons leven, én op ieder moment. Het kán overgaan, maar het kan ook blijven.

En.....adem is direct verbonden met ervaren.....

De eerste 1,5 jaar heb ik op advies van Nico gezeten met 'Groot vertrouwen'.

Na een aantal keer begonnen na zo'n 20 minuten de tranen over mijn wangen te biggelen, ik liet ze gaan, was niet bezig met waarom, het

voelde alsof mijn masker verder afbrokkelde, dus ik was dankbaar. De tranen kwamen steeds eerder, toen al bij de eerste gongslag, zou het nog eens ophouden??? Gretha zei: 'Waarschijnlijk wel, het hoeft niet door te gaan'. En zo was het ook. Het gebeurde steeds minder, en als het weer wel zo was, werd het mij helder dat het te maken had met weer wat van het masker opgezet te hebben (wil ik dan graag weer weg, dus fijn als ik dat herken) of met pijn van het leven ervaren (dit hoeft niet weg, mag blijven, compassie).

Voor mij werd het steeds duidelijker dat ik in mijn zoektocht steeds weer een thuis vond in de fenomenologie. Zo dicht als mogelijk bij de pure ervaring, waarvan ik de grote waarde inmiddels herkende en erkende. Zo kwam het dat ik de Zen als heel nabij vond en het duidelijk was dat ik verder wilde op deze weg,

'Zen is iets waar je aan werkt terwijl je het niets-doen beoefent'

FORMELE TRAINING

Vele jaren lang verbond ik mij toch nog niet werkelijk aan deze weg. Ik stond met één been erin, en één been eruit. Zo legde ik mij niet vast (want wat krijg ik het daar benauwd van) en zo kan ik altijd weer weg (ik was niet van plan om mijn zo zorgvuldig, eindelijk verworven autonomie, op te geven). Zo ging ik ook naar de eerste Sesshin met al die uren zitten in stilte. Ik beloofde mezelf dat ik gewoon in het bos mocht gaan lopen, als ik dat wilde. Zo maakte ik weer ruimte voor mezelf en bleek het helemaal niet nodig te zijn.

Weer verandering van aard.....

Maar ik besepte ook dat ik weliswaar de spirituele weg kan gaan, maar dat ik bij het gaan van die weg ook hulp nodig had. Ik vroeg Nico of ik 'in zijn boekje' mocht staan. Dit heet '**Shoken**', betekent letterlijk 'Ontmoeting' en is de eerste rituele bekrachtiging. Dit is een vraag aan Nico of hij mijn leraar wilde zijn. Wij gaan samen iets 'aan', wat er ook gebeurt.

Ik had natuurlijk mensen gezien met iets om hun nek, dat bleek een eigengemaakte 'rakusu' te zijn, een teken dat iemand de 'lekeninwijding' (**Jukai**) was aangegaan. Dat ga ik nooit doen, was mijn eerste gedachte. Maar hoe boeiend toch, dat zitten op een kussentje in stilte, het 'niets-doen' beoefenend, niets willen veranderen, verbeteren, vasthouden, steeds weer teruggaand naar de kracht diep in mijn buik en daarbij blijvend in het moment. Zoals Nico zei: 'Zazen is als een steen in de vijver gooien. De kringen volgen en wat het gevolg is, kun je niet weten. Wel kun je je voornemen om steeds weer te gaan zitten, met een regelmaat. En als je eens geen zin hebt, kom dan toch. Voor de anderen'.

Mijn weerzin tegen de Jukai ceremonie verdween, ik werd wat nieuwsgierig en ineens was er een verlangen me werkelijk te verbinden, 'de boeddhistische voornemens te ontvangen' waar Jukai voor staat. De vrijheid zat in mezelf, was niet afhankelijk van uiterlijkheden en vormen. Weer bevrijding.....

Tijdens een voor mij ontroerende, rituele ceremonie op 11-12-'11, waarbij ik vele keren moest buigen, de voorschriften herhalend, kreeg ik de (door mijzelf gemaakte) rakusu door Nico omgehangen en de prachtige naam '**Jifu**', **Japans voor 'Alles doordringende compassie'**, bij me passend, en ook nog genoeg werk aan de winkel. Het voelde alsof ik uit de kast was gekomen, ik was er heel blij mee.

De beoefening en het gaan van dit spirituele pad werd serieuzer, minder vrijblijvend. Al bleef ik een ondeugende, ook wel wat luie Zen student..... en hield ik de Koan studie nog ver weg van mij, en met een geweldige smoes: ik had immers een essentiële Koan van Hisamatsu gekraakt.

Maar de werking ging stug door en het besef dat mijn leven niet van mij is, maar dat ik slechts dienstbaar kan zijn aan het leven, zette steeds meer door. Steeds meer een holle buis wordend, waardoor het leven stroomt en dat zich uitdrukt in Marli. En de ervaring dat het door dit besef niet zwaarder wordt, of meer fatalistisch. Nee, integendeel. Het

Foto's van de Tokudo ceremonie



werd en wordt nog steeds lichter. Er komt meer innerlijk gegrinnik als ik 'gedoe' van meningen, gewaarwordingen, emoties doorkrijg.

Ook al kan ik mij nog steeds erg drukmaken (ik blijf tenslotte ook een heftig voelende Marli) als in mijn perceptie essentie, inhoudelijkheid, affectiviteit, zuiverheid lijdt onder buitenkant, onder aangepast gedrag, onder efficiëntie in de maatschappij als ook in het beroep van GZ-Haptotherapeut. Maar steeds eerder krijg ik het door, zie het gedoe van 'Ik, mij en mijn' en kan weer loslaten. En ik gun deze bevrijding oprecht aan ieder mens.

Jaren lang was Jukai mijn laatste stap, want ik was echt niet van plan om in zo'n lang, zwart gewaad te gaan lopen tijdens Sesshins en andere officiële gelegenheden. Hé, gegrinnik, daar is de weerstand, het verzet weer. Ik heb geen ambitie om een officiële Zen leraar te worden, dus dan hoeft dat ook niet, zo stelde ik mezelf gerust.....Ik begon toch met mijn Koan studie bij Gretha, want ik had mijn eigen smoes inmiddels ook wel fors door. Ik vond het spannend, die Koans. Nou, dat is het ook en nog veel meer. Vooral ook erg fascinerend, regelmatig frustrerend, zoekend, blij met een inzicht, teleurgesteld als ik toch weer op een doodlopende weg ben, mijn geest oprekkend enz. enz. Ik ga door, dat weet ik. Hoelang en hoever? Dat weet ik niet.

Gewoon maar afwachten, ik ben er niet mee bezig, ik ga door met Zazen, een betrokken Sangha-lid zijn, andere activiteiten ontplooiend. En steeds meer integrerend.

TOKUDO . En dan toch.....tot mijn eigen verwondering.....ontstaat het verlangen om een stap verder te gaan. Ik realiseer me mijn bestaan als een onvoorwaardelijke gave. En ik herken de geest die thuisloos is, 'nergens verblijft', geen vaste grond heeft. Het leven zo wordt ruimer, groter, dienstbaar zijn, de optimale bijdrage leverend die ik in me heb, bescheidener wordend (kan nog steeds meer...J), en ik ervaar het lichter worden ervan, een 'Groot Vertrouwen'. Niet meer in de naïeve zin dat alles 'goed komt', maar dat ik mijn leven leef en het oprecht

waardeer. Mijn leven is niet beperkt door voorwaarden van 'goed en niet-goed' maar het leven stroomt door mij heen. Steeds meer verblijvend in het 'niet-weten', wat een opluchting.....wat het leven niet vrijblijvend maakt overigens. Integendeel. Want het dienend worden en dienstbaar zijn dringt steeds dieper door. En ik besef heel erg goed dat het steeds weer gaan zitten op het kussen essentieel is voor het helder houden van dit besef, voor het dieper doordringen zijn hiervan, voor het dieper vestigen hiervan in mijn wezen, in mijn buik, in Hara, mijn dragende midden.

Ja, er is sprake van hiërarchie, dat zich uiterlijk toont dmv posities en kleding, van het doorgeven van leraar naar leerling, maar de mens in die kleding weet dat juist deze positie bescheidenheid en dienstbaarheid met zich mee brengt, projecties van anderen herkenkend en mee omgaand, zonder in de valkuil te stappen van enige belangrijkheid. Hoe? Door steeds weer te gaan zitten op het kussen, voorbij 'ik-mij-mijn' in diepe stilte terecht komend.

Het Boeddhisme – en dus ook de Zen weg van helemaal geen houvast meer hebbend – betekent een 'cultuur van het ontwaken'. En totaal omarmend dat de enige zekerheid in het leven die we hebben, is dat het eens zal ophouden. We zijn ons hele leven bezig om daar niet mee te leven, we bouwen veel schijnzekerheid en schijnveiligheid op en we blijven alsmat zoeken naar troost: misschien gaan we toch niet echt dood, blijft er iets voortbestaan. We kunnen ervaringen hebben die daarnaar verwijzen. Die raken ons, tot in het diepst van ons hart en wezen.....en voordat we het ons bewust zijn, gaan we al weer invullen.....

Shuke Tokudo betekent voor mij om me ten diepste te verbinden met 'Ik weet het niet' en dat steeds weer terug te halen, zodra ik me bewust ben dat ik weer iets vastleg. En jee, wat gebeurt dat toch regelmatig, bijna slinks soms.

In het relatieve bestaan van ons mens-zijn, is het noodzakelijk om een

gezonde ego-structuur op te bouwen en dat is vaak een hele grote, jaren en jaren durende klus. Onder gezond ego versta ik niet te groot (opgeblazen) en ook niet te klein (onderwaardering).

Maar vervolgens is het ook weer zo nodig om ten diepste door te krijgen, wat ons ego doet met ons, hoe enorm vindingrijk en creatief het is, hoeveel trucendozen het heeft enz enz (grinnik, grinnik, en ook grrrrr). Om het vervolgens weer los te kunnen laten, zodat het leven stroomt, door de holle buis heen. En zich kan uitdrukken in de tijdelijke vorm die Marli is: in de grote zee ben ik een golfje, dat opkomt, vorm aanneemt en weer verzinkt in de grote zee.

Zoals Hisamatsu Shin'ichi (1889 – 1980) het zo prachtig zegt in:

GELOFTE AAN DE MENSHEID

Kalm en evenwichtig:

Laat ons ontwaken tot ons ware Zelf, mensen worden, vol van mededogen.

*Onze gaven ten volle ontplooiën,
ieder volgens de eigen roeping in het leven.*

*Ons bewust worden van de doodstrijd persoonlijk en maatschappelijk
en de bron ervan onderkennen.*

*De juiste richting ontdekken
waarin de geschiedenis zou moeten voortgaan en elkaar de hand reiken
zonder onderscheid naar man- of vrouw-zijn, zonder onderscheid naar
ras, natie of klasse.*

*Laat ons met mededogen de gelofte afleggen het diepe verlangen van
de mensheid, naar bevrijding van haar ware Zelf werkelijkheid te doen
worden*

*en een wereld bouwen
waarin iedereen
waarachtig en in heelheid kan leven.*

SESSHIN

Op 1 juli tijdens de Sesshin in Handel was het dan zover. Mijn drie kinderen Femke, Sanne en Thijs waren erbij en dat heeft mij (en ook anderen zag en hoorde ik later) diep ontroerd: hun onvoorwaardelijke bereidheid om er bij te willen zijn, omdat ze er weet van hebben hoe belangrijk deze weg voor mij is, het mij zo gunnen, hun overgave aan de inleidende Zazen periode, waarbij ze tegenover mij zaten en ik af en toe naar ze keek, trots op Fem, die duidelijk al wat ervaring heeft met mediteren, knipoogje naar San toen zij wat voorzichtig door haar ogen gluurde, grinnikend om Thijs die het duidelijk moeilijk kreeg na zo'n 20 minuten, wat genoot ik ervan, het voelde zo intiem. Ik had ze ruim van te voren een iets andere versie van het bovenstaande gestuurd, we hadden het er nog een keer over gehad, ze stonden open voor de ervaring. Gretha leidde de Shokudo ceremonie voor het eerst, zo dierbaar, samen en dichtbij. Leo was de hoofdmonnik, die mij de kleding aan moest doen, wat van mij vroeg om me er niet mee te bemoeien, samen grinnikend. En de aandacht van alle Sesshin gangers om ons heen. Dank jullie wel, ik heb jullie oprechte aandacht zo gevoeld.

Veranderde er iets daarna?

- Ja, ik heb keuzes gemaakt om werkelijk meer tijd te besteden aan Zazen en lezen van Zen literatuur, en ik verkeer in de gelukkige omstandigheden dat dat ook kan. Ik voel compassie voor alle jonge mensen in de fase van hun leven met een jong gezin, volop werk, sociale contacten enz, die daar ook naar verlangen maar er minder ruimte voor hebben.
- Ja, ik ben nog rustiger, kan er enorm van genieten, als ik alleen ben, want tijd voor Zazen, voor lezen, wandelen, vogels kijken, in het moment zijnd, belevend. Wat heerlijk dat de pijn van het geen partner meer hebben, zich nog maar zo weinig aandient. En als het er wel weer even is: ik weet nu de weg naar verbondenheid, de troost van de thuisloosheid.

DE BELOFTE VAN THUISLOOSHEID



Moustakas, een fenomenoloog, schreef in 1994:

'De onvermijdelijk en oneindige eenzaamheid van de mens is niet alleen een verschrikkelijke eigenschap van het menselijk bestaan, maar eveneens een instrument door middel waarvan de mens nieuw mededogen en schoonheid beleeft. Het is deze verschrikking in eenzaamheid die nieuwe zintuigen doet ontwaken en het mogelijk maakt diepe kameraadschap en stralende schoonheid te ervaren. Pogingen om de existentiële eenzaamheid te overwinnen of te ontvluchten kunnen slechts uitmonden in zelf vervreemding. Wanneer een mens van een fundamentele levenswaarheid verwijderd raakt, ontnemt hij zich een belangrijke mogelijkheid tot zelfontplooiing. In absoluut eenzame momenten doorleeft de mens waarheid, schoonheid, natuur, eerbied en menslievendheid. Eenzaamheid stelt de mens in staat terug te keren naar een leven samen met anderen; met hernieuwde hoop en levenskracht, met grotere toewijding; met dieper verlangen om te komen tot een gezonde oplossing van problemen en geschilpunten en met de mogelijkheid van een eerlijk waarachtig leven met anderen. Men kan een antwoord vinden hier te leven en nieuwe waarden om naar te streven. Het is de onthulling van iets volkomen nieuws'.

- Ja, tijdens mijn vakantie, lezend in Zentraining van Katsuki Sekida, voelde ik ineens alsof de vaste grond onder mijn voeten verschoof, nav een inzicht, daarmee een eerder genoemen besluit, onderuit halend. Verwarring alom.....waar komt dat nu ineens vandaan?? Ik mailde erover met Gretha, die fijntjes terugmailde: thuisloosheid gaande.....?? O ja, natuurlijk, weer mogelijke verandering, laat maar los, weer rust en vertrouwen. Nou, nog niet ineens, wel na wat innerlijk geginnik en weer Zazen, en wachten.

Het moge duidelijk zijn dat het beoefenen van deze weg een lange is. En een weg die gepaard gaat met vallen en opstaan. Net als de eerste

pasjes van een klein kindje, zo beweeg ook ik mij zoekend en struikelend door het leven. Regelmatig in een valkuil stappend, maar gelukkig dit ook steeds eerder herkenkend en er ook weer uit kunnen komen, terug naar stilte.

Ik voel me daarbij diep dankbaar aan mijn eigen moed om steeds op zoek te zijn gegaan en te blijven gaan.

Om weerstand niet als waarheid te zien, maar te durven onderzoeken, steeds dieper in mijn geest, en ook als het me helemaal niet bevalt wat ik nu weer van mezelf zie en tegenkom. Om (schijn)veiligheden los te durven laten, het onbekende aan en in te gaan, om te beschermen wat essentieel voelt voor mij, niet afhankelijk van de vorm en desnoeds met het tweesnijdend zwaard, ook als het weer pijn doet en ik afwijzing voel.

Thuisloos zijn.....

En ik voel me dankbaar aan mensen om me heen, met wie ik zoveel gedeeld heb en van wie ik hou: kinderen, schoon- en kleinkinderen, familie, (Sangha)vrienden en leraren, inclusief die leraren die het me heel moeilijk gemaakt hebben!

Tot slot nog een couplet uit het al eeuwen oude gedicht

**'Verzen over de geest van vertrouwen' van Sosan Zenji
(526 – 606)**

*'De weg is volmaakt als onmetelijke ruimte
waarbinnen niets ontbreekt en niets overbodig is.*

*Werkelijk, omdat wij steeds weer het een aanvaarden en het ander
afwijzen,*

zien wij de ware aard van de dingen niet.

*Leef noch verstrikt in uiterlijke zaken,
noch met een innerlijk gevoel van leegte.*

Wees gelijkmoedig binnen de eenheid van alle dingen

*en zulke onjuiste denkbeelden verdwijnen vanzelf.
Als je probeert activiteit tot rust te brengen
om tot passiviteit te komen,
zal juist je poging daartoe je met activiteit vervullen.
Zolang je of tot het een of tot het ander overhelt,
zul je nooit eenheid kennen'.*



Tokudo – de gelofte van thuisloosheid.

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-ik-wil, niet-ik-heb en niet-ik-weet.*

De ceremonie van Tokudo markeert een verder verbindende stap met een leraar en/of gemeenschap op het zen pad.

Oorspronkelijk was het alleen voor mensen, die in een zenklooster leven of in een klooster intreden. Het is letterlijk je huis, je familie, je positie in de maatschappij verlaten – thuisloos te worden en je leven geheel te wijden aan de zen training, het leven in dienst te stellen van de Boeddha, Dharma en Sangha. Deze training is erop gericht om in de context van een gemeenschap de leer te bestuderen, de soetra's te reciteren, rituelen uit te voeren, maar vooral ook het grondeloze van het bestaan te doorgronden, te ervaren, te bevestigen en te belichamen. Het vraagt een overgave aan dat wat zich ieder moment in mijn bestaan voordoet. Niet wat ik wil, heb of weet is leidraad, maar dat wat het leven van mij vraagt op een gegeven moment, een leven vaak gekenmerkt door het onverwachte en onbekende. In dat proces ontstaat er een besef dat mijn leven niet van mij is, maar een gift, afhankelijk van al wat om mij heen is.

Echter, het huis verlaten, intreden in een klooster of zen gemeenschap is vaak weer het creëren van een nieuw thuis, met zijn nieuwe normen,

afspraken en regels van samenwerken en samenleven; Hoe snel hebben we weer een nieuwe familie om ons heen?

Misschien dat ik in een klooster, waar alles gericht is op beoefening gemakkelijker gericht kan blijven op het zenpad, maar het is zeker geen garantie voor het bereiken van het fundamentele inzicht.

Het mogen geven van de Tokudo ceremonie bracht me weer terug naar mijn eigen inwijding. Tijdens mijn zentraining verliet ik voor een langere tijd mijn huis, familie en werk voor de training in Salt Lake City en ontving in 1994 Tokudo van Genpo Roshi. Het was een intieme ceremonie, samen met Irene Bakker, mijn dharmazus.

In die tijd bood Genpo Roshi en later ook Nico Sensei mensen de mogelijkheid om deze stap op hun zenpad te zetten, zonder dat zij huis, gezin/familie en hun maatschappelijke positie hoefden op te geven. Of hun haar af te laten scheren, zoals we dat in 'mijn' tijd nog ondergingen.

In een aparte kleine ceremonie, waarbij het haar werd afgeschoren reciteren alle aanwezige monniken:

Ronddolend en zwerfend door de drie werelden

Is het zeer moeilijk menselijke gehechtheden en bindingen af te snijden;

Nu treedt je binnen in de wereld van geen geboorte en geen dood

Dit is een uitdrukking van dankbaarheid

Het doorsnijden van menselijke bindingen is moeilijk. Dit ging dus gepaard in de vorm van letterlijk opgeven van deze bindingen.

Thuisloosheid is voor mij tegenwoordig niet meer letterlijk mijn huis verlaten, maar om steeds een plek, een situatie, die veilig en comforta-

bel voelt, op te geven en het onbekende in te gaan.

We zoeken steeds weer naar vaste grond onder de voeten, zekerheid én tegelijkertijd ervaren we dat het ons steeds ontglipt.

De belofte bij Tokudo: "Ik beloof thuisloos te zijn, de wereld is mijn huis", kan ook gelezen worden als: iedere situatie/moment (ook ziekte, ouderdom en dood) is mijn huis. En om dat ten volle te ervaren en te leven zal men ieder moment de gevonden vaste grond weer moeten verlaten, om het onbekende van een nieuw moment in te gaan.

De weg door ons leven wordt de **weg is ons leven**, op ieder moment nieuw, fris en onbekend.

Gretha Myoshin Aerts



Drs. P – Heen en Weer

We zijn hier aan de oever van een machtige rivier
De andere oever is daarginds, en deze hier is hier
De oever waar we niet zijn noemen wij de overkant
Die wordt dan deze kant zodra we daar zijn aangeland
En dit heet dan de overkant, onthoudt u dat dus goed
Want dit is van belang als u oversteken moet
Dat zou nog best eens kunnen, want er is hier veel verkeer
En daarom vaar ik steeds maar vice versa heen en weer

Heen en weer
Heen en weer
Heen en weer
Heen en weer

Ik breng de mensen heen, ik breng anderen weer terug
Mijn pont is als het ware ongeveer een soort van brug
En als de pont zo lang was als de breedte van de stroom
Dat kon hij blijven liggen, zei me laatst een econoom
Maar dat zou dan weer lastig zijn voor het rivierverkeer
Zodoende is de pont dus kort en gaat hij heen en weer
Dan vaart hij uit, dan legt hij aan, dan steekt hij weer van wal
En ondertussen klinkt langs berg en dal mijn hoorngeschal

Heen en weer
Heen en weer
Heen en weer
Heen en weer

En als de pont dan weer zijn weg zoekt door het ruime sop
Dan komen er werktuiglijk gedachten bij me op
Zo denk ik dikwijls over het geheim van het bestaan
En dat ik op de wereld ben om heen en weer te gaan
Wij zien hier voor ons oog een onverbidde wet
Want als ik niet de veerman was, dan was een ander het.

En zulke bedenksels heb ik nu de hele dag
Soms met een zucht van weemoed, dan weer met een holle lach
(Hahahahaha)

Heen en weer
Heen en weer
Heen en weer
Heen en weer

Heen en weer

De boot is vol!
Ik zeg: "De boot is vol!"
Stap niet in de boot, hij is vol!
Blijf aan de wal, meneer, u ziet toch dat de boot vol is!
Toe nou mensen, kom toch niet in deze volle boot!
Ga nou weg mensen, dat loopt nog verkeerd af
Wees nou verstandig mensen!





WWW.ZENROTTERDAM.NL