



Introductie

Hierbij weer een goed gevulde nieuwsbrief, met dank aan al diegenen die hieraan een bijdrage hebben geleverd. Achterin is, op veler verzoek, een literatuurlijst opgenomen. Daarmee hoeft niemand zich tijdens de komende herfst- en wintermaanden te vervelen. Wie zich afvraagt of hij wel genoeg - of misschien juist teveel - leest, vindt wellicht steun in het antwoord dat Genpo Roshi vorig jaar tijdens de bijeenkomst op Ameland gaf op een vergelijkbare vraag uit de zaal: "Met lezen is het net als met eten. Als ik trek heb in eten, eet ik. Als ik behoefte heb aan lezen, lees ik."

Veel leesplezier!

DE REDACTIE

Inhoud

GRETHA AERTS	Op het kussen of op de bank?	2
ANNE WENTZEL	In de voetsporen van de Boeddha	3
HERMAN GEUL	Van het eerste- naar tweede, derde, vierde... of tiende plaatje van de os?	9
JOOST BEVING	Kennismaken met een andere groep uit de Kanzeon lijn: Sesshin bij Dana Zen Centrum in Parijs	11
LEO HUIJG	Een gastdocent, De poes Literatuurlijst	13
	Agenda en mededelingen	15

Op het kussen of op de bank?

God, geef me de gelijkmoedigheid om de dingen te accepteren, die ik niet kan veranderen.

De moed om de dingen die ik kan veranderen te veranderen.

En de wijsheid om het verschil te zien.

Franciscus van Assisi.

Zowel Boeddha als Freud (en psychotherapie) zijn gericht op het verlichten, verzachten of het ophouden van het menselijke lijden.

Spreken zij over eenzelfde soort lijden en is hun benadering hetzelfde en/of verschillend?

Boeddhisme ontstond rond 500 v Chr. door het diepe inzicht van Siddharta Gautama, die nu een Boeddha, een ontwaakte, genoemd werd. Zijn inzicht laat zich ongeveer als volgt omschrijven: "Geweldig! Geweldig! Ik en alle levende wezens zijn bevrijd, zijn heel en compleet, vanaf het allereerste begin."

We zien de afbeeldingen van een zittende Boeddha, volkomen ontspannen, sereen, zichzelf genoeg, een glimlach rond de mond. En als we naar onszelf kijken, zien we een ronddravend, onrustig, naar houvast zoekend persoon. Kunnen we datgene wat Boeddha ervaren heeft ook bereiken? Kunnen we het inzicht geloven, kunnen we ons heel en compleet voelen?

We volgen zijn weg, doen (meditatie) oefeningen, volgen leraren, lezen boeken en discussiëren met mede zoekers en soms ervaren we even een moment van rust, om weer terug te vallen in het onrustige voortjagende ik, die ik altijd al was. Hebben we misschien dan toch een psychotherapeut of een psychiater nodig?

Existentieel lijden

Wat heeft de Boeddha ontdekt?

Wanneer Siddharta buiten de veilige muren van het paleis echt geraakt wordt door ziekte, ouderdom en dood lijdt hij voor het eerst in zijn leven. Hij kan het idee van verdriet, de aftakeling en het er-eens-niet-meer-zijn niet aan. Hij kan ook niet meer terug naar de onbewuste staat van zijn vroegere luxueuze leven. Doordat hij buiten de muren ook een monnik had gezien, die een dergelijk diepe rust en mededogen uitstraalde, besloot hij om op zoek te gaan naar mensen die hem konden leren deze innerlijke rust te bereiken. Na vele jaren studie en oefening ontdekte hij dat het niet gaat om afstandelijk of onkwetsbaar te worden voor pijn, maar het volledig doorzien, accepteren en omarmen van dit pijnlijke, vergankelijke, veranderlijke menselijke bestaan. Als mens blijven we pijn, verdriet en ongemak voelen, we worden ziek, oud en gaan sterven, maar de angstige strijd is opgegeven, we verzetten, vluchten of ontkennen deze kanten van ons menselijk bestaan niet meer. We hebben er ons mee verzoend, er vrede mee gesloten.

De Groot Prajna Paramita Hart Sutra spreekt van... "Zonder verduistering van geest is de bodhisattva niet bevreesd, overwint aldus onjuiste opvattingen en is het rusten in nirvana bereikt..." Han de Wit noemt dit in een heel verhelderend artikel¹⁾ verzoening met het existentieel lijden. Deze mens is een ontwaakte, een Boeddha, bevrijdt, heel en compleet, zoals hij/zij op ieder moment is. Datgene waar hij naar op zoek was, was altijd al aanwezig.

Neurotisch lijden

Existentieel lijden kan echter zo overweldigend en onhanteerbaar zijn dat er geen andere uitweg meer lijkt te resten dan opnieuw een mentale beweging van angst, afweer en verzet te voltrekken, maar nu tegenover het existentiële lijden zelf. Dat is het ontstaansmoment van neurose en veroorzaakt neurotisch lijden.

1) "Neuroses als dekmantel voor existentieel lijden" Kwartaalblad Boeddhisme herfst 2001.

De functie van neurotisch lijden is om het existentieel lijden buiten ons bewustzijn te plaatsen en te houden. Het kan ook voorkomen dat iemand die het spirituele pad gaat of wil gaan, al in vroege jeugd trauma's heeft opgelopen, die het zicht op de existentiële dimensie van ons bestaan volledig bedekken. Ieder kind heeft vanaf het begin gedrag ontwikkeld, dat het mogelijk maakt om te overleven in onveilige, chaotische situaties, om liefde en aandacht te ontvangen, om gevaar te ontwijken. Deze conditionering, deze neurotische patronen in denken, spreken en handelen nemen we mee en ontwikkelen we verder in de loop van ons leven. Deze patronen geven een gevoel van zelf, maar soms van een zelf/ik/ego dat zo fragiel, gefragmenteerd is en zo weinig vertrouwen in zichzelf heeft, zodat het ik snel in paniek raakt als het niet kan voldoen aan de vragen van buitenaf in de vorm van relaties of aan de wensen en drijfveren die van binnenuit komen.

Meditatie kan behulpzaam zijn om bij de neurose te blijven, het uit te houden, maar is vaak niet genoeg om de onderliggende angsten en afweermechanismen te zien en te begrijpen. Het gevaar is zelfs dat ze niet erkend worden, maar omzeild, waardoor ze op een later tijdstip alsnog en nog ingrijpender aan de oppervlakte komen. Een krachtig, vertrouwen hebbend, gedifferentieerd ik/zelf is een goede en onontbeerlijke metgezel op het spirituele pad.

In een dergelijk geval kan psychotherapie helpen om onze neurotische patronen en neurotische lijden, dat hier mee samen gaat onder ogen te zien, te erkennen, te accepteren en los te laten, zodat we weer in contact kunnen komen met de existentiële dimensie dat eronder ligt en erdoor werd afgedekt.

Mogen we de raad en wijsheid van Franciscus van Assisi ter harte nemen. Leren we het verschil leren kennen tussen neurotisch en existentieel lijden en daar waar het nodig is hulp of begeleiding inroepen. In alle gevallen gaat het om vertrouwen in ons bestaan zoals het is en vertrouwen in wie we zijn.

GRETHA AERTS

In de voetsporen van de Boeddha

Loka samasta

Sukinan Bhavastu

Moge alle wezens gelukkig zijn, deze woorden sprak Maarten Olthof uit bij het eeuwig brandende vredesvuur in Lumbini, maar toen waren wij al bijna aan het einde van de reis.

In de voetsporen van de Boeddha is een reis die ik heb gemaakt van 11 februari t/m 9 maart 2007.

Het was een ontdekkingsreis naar de bron van het Boeddhisme. Alle plaatsen die belangrijk zijn geweest in het leven van de Boeddha en die nu dus belangrijk kunnen zijn in/voor ons leven, hebben we bezocht.

We zijn begonnen in Bodhgaya, de plaats waar de Boeddha de verlichting bereikte onder de bodhiboom, nadat hij tot het inzicht was gekomen dat de door hem beoefende ascese vruchteloos was en hij een kom rijstepap van Sujata had geaccepteerd.

Voordat wij onze pelgrimstocht (Dharma Yatra) begonnen is er eerst een puja (gebedsdienst) gehouden voor de goede afloop.

Het was voor het eerst in de geschiedenis dat deze pelgrimstocht door een groep mensen gelopen zou worden en dat was ook te merken aan de vele aandacht van de pers van zowel kranten als TV.

Maarten Olthof (de reisleader) heeft in 2003 de pelgrimstocht van 1000 km gelopen van Bodhgaya naar Lumbini via Rajgir, Nalanda, Sarnath en Kushinagar.

Helaas was deze afstand voor een groep nog niet mogelijk, vanwege de onveiligheid van het gebied en de moeilijkheid van onderdak. Nu hebben we slechts 200 km gelopen.

In Bodhgaya hebben we de Mahabodhi tempel, met daarin een prachtig beeld van Lord Boeddha bezocht en wierook

geofferd. Naast de Mahabodhi tempel staat de Bodhiboom, in niet al te beste staat, maar nog steeds een plek voor grote verering.

Tijdens ons verblijf in Bodhgaya werd er op het terrein rondom de Mahabodhi tempel door monniken en nonnen, uit verschillende landen, gedurende enkele dagen meditaties voor de vrede gehouden. Er werd gezongen, gemediteerd en ook zag je mensen die aan één stuk door volledige buigingen (prosternaties) aan het maken waren.

De leidraad tijdens deze reis was de syllabus die samengesteld was door Nico Tydeman met sutra's die over de pelgrimsplaatsen gingen: "Aldus heb ik gehoord". In 2005 was dit het onderwerp van de studiekلاس, waaraan ik ook heb deelgenomen.

Alleen een wereld van verschil om deze sutra's te lezen in de zendo middenin het centrum van Rotterdam of op de plek waar het over gaat. Je bevindt je ineens in de sutra. Het is een heel bijzondere ervaring om te zijn op de plekken waar de Boeddha ook is geweest, een grot (Indrasala grot) waar hij heeft gemediteerd met een uitzicht dat waarschijnlijk niet veel verschilt met 2000 jaar geleden, de Brahmayoni heuvel waar hij de 'Vuurrede' hield (een rede over de zintuigen die in brand staan door begeerte), de Dungeshwara berg waar de Boeddha (toen nog Siddhartha) door extreme ascese tot inzicht probeerde te komen, door dorpen met hutten te lopen, waar mens en dier dicht opeen leven en waar de tijd lijkt te hebben stil gestaan.

Je ziet met eigen ogen waar de sutra's over vertellen, het dorsen van de mosterdzaadjes (sutra: Kisogatami en het mosterdzaad), het kusagras dat o.a. diende als meditatiekussen, het wagenwiel, de bamboebossen (waar nog weinig van over is) en waar de monniken tijdens de regentijd hutten van maakten, de oostelijke stadspoort in Kapilavastu, van waaruit de Boeddha de wereld in trok om op zoek te gaan naar inzicht over het ontstaan van lijden en de mogelijkheden om dat lijden op te heffen, de Neranjara rivier (rivier

bij Bodhgaya), het hertenpark (in ere hersteld) in Sarnath, waar de Boeddha zijn eerste rede hield over de 4 edele waarheden en het achtvoudige pad, het mangobos dat de Boeddha had gekregen van de courtisane Ambapali (sutra: Ambapali, de prostitué), de smerigheid van het bestaan (sutra: De zelfmoord van enkele bhikkhus), de rovers (sutra: De Boeddha temt de ontembare), niet gezien dankzij de overmacht aan agenten met karabijnen die ons vergezelden op onze wandeltochten.

In deze omgeving komen ook de laatste zinnen van de Hart sutra tot leven: gate, gate, paragate, parasamgate, gegaan, gegaan, naar de andere oever gegaan, aangekomen bij de andere oever, toen wij na een wandeling langs de Ganges de rivier moesten oversteken en er geen boot te vinden was. Na lang zoeken werd er toch een tamelijk wankel bootje gevonden, waarmee we uiteindelijk de andere oever hebben bereikt, en dat gevoel had ik ook, ik heb de andere oever bereikt.

In het Tibetaanse klooster waar we verbleven in Bodhgaya waren er een aantal honden op het ommuurde terrein en er was zelfs een witte keeshond in de zendo, die meezet/lag tijdens de meditatie. De monniken beschouwen de honden als geréincarneerde monniken die mislukt waren in hun vorige leven als monnik.

De honden werden dan ook heel goed verzorgd, dit in grote tegenstelling met alle zwerfhonden die op straat liepen.

Van Bodhgaya zijn we verder gegaan naar Raygir, de plaats waar de monniken de eerste bamboehutten bouwden om de regenperiode in door te brengen. In deze omgeving bevinden zich ook enkele grotten waar de Boeddha graag verbleef.

Na de dood van de Boeddha is hier het eerste boeddhistische concilie gehouden, waarvoor Ananda ook was uitgenodigd, omdat hij degene was die het meest in de nabijheid van de Boeddha had

verkeerd en een goed geheugen had, maar hij was nog niet verlicht. Beschamd daarover mediteerde hij bijna de hele nacht tot in de vroege ochtend voor het begin van het concilie, toen hij plotseling 'tussen het opheffen van de voeten van de grond en het neerleggen van het hoofd op het bed' de vernietiging van driften en de bevrijding van de wedergeboorte deelachtig werd.

Nu was hij ook een heilige/verlichte en kon hij dus gelijkwaardig deelnemen.

In Raygir verbleven we in het Veerayatan klooster, gesticht door volgelingen/aanhangers van het Jāinisme, grondlegger Mahavira een tijdgenoot van de Boeddha. De belangrijkste leer van het Jāinisme is dat geen enkele vorm van leven geschonden mag worden. Alle volgelingen lopen dan ook rond met een klein wit lapje voor hun mond zodat ze geen insecten kunnen inslikken. Op het terrein bevindt zich een standbeeld van de stichter ook met een lapje voor zijn mond, maar dan van steen.

Ook naakt lopen kan onderdeel uitmaken van de leer, een vorm van ascese, komt ook nu nog voor. Eén van de leden van de reisgroep zag plotseling een volledig naakte man voorbij lopen alsof het de gewoonste zaak van de wereld was en dat was het daar dus ook.

In de omgeving van Raygir bevinden zich ook de ruïnes van Nalanda. Nalanda was vanaf de 5e eeuw na Chr. een grote boeddhistische universiteit, waarvan ook kloosters deel uitmaakten. De put die zich in de keuken bevond had een achtkantige vorm, zodat de monniken elke keer dat ze water moesten putten herinnerd zouden worden aan het achtvoudige pad. In sommige slaapvertrekken waren de resten van de bedden nog goed te zien en soms waren er in één vertrek 2 bedden, een klein en een groot bed, dat vertrek was dan bestemd voor een novice en zijn mentor. De mentor moest onderzoeken of de novice wel geschikt was voor het

kloosterleven. Op het terrein staat de enorme Sariputra stupa met de resten van Sariputra. Hier in de buurt bereikte Sariputra nirvana (verlichting).

Bij de ingang van het Veerayatan terrein, natuurlijk ommuurd en met een poortbewaker, stonden aan weerszijden van de weg kraampjes waar je souvenirs, drinken en eten kon kopen. Voor veel mensen van die kraampjes was dat ook hun thuis, ze leefden daar dag en nacht, achter de toonbank bevond zich vaak een bed en daarnaast weer een soort stal voor de dieren. 's Ochtends werd er een zeil op de grond gelegd, de daar wonende kinderen gingen zitten, een mijnheer gezeten op een stoel, nam voor hen plaats en de school kon beginnen.

Daar, op die plek, was het eigenlijk voor het eerst dat ik kinderen zag spelen. Kinderen die geen aandacht aan mij schonken, maar hun eigen gang gingen. Tot dan toe had ik eigenlijk alleen maar kinderen gezien die bedelend op me af kwamen, vaak in groepjes, vaak heel jonge kinderen met een baby op de arm waarbij op het mondje van de baby getikt werd om aan te geven dat ze geld wilden voor eten van de baby. Bij baby's vanaf ongeveer 3 maanden, schat ik, stond hun mondje er helemaal naar.

In Varanasi bij het station stond ook zo'n jongen met een baby op zijn arm, hij kreeg niks en toen hij naar zijn moeder, (het was in ieder geval een vrouw of het zijn moeder was weet ik eigenlijk niet) liep en de baby teruggaf en omdat hij niks gekregen had gaf zijn moeder hem een schop.

Maarten had ons van tevoren uitgelegd dat door geld te geven je het bedelen in stand houdt, dat je wel kon geven aan mensen/kinderen waaraan de lokale bevolking ook gaf. Dat je beter een donatie kon geven aan een stichting of organisatie die op dat vlak werkte maar dat je voor de rest moest doen wat je hart je ingaf.

Ook Avtar, die de reis medebegeleidde en woonachtig is in India

heeft een keer uitgelegd waarom we geen geld moesten geven. Dat alles maakte het er niet gemakkelijker op, maar het vereenvoudigde wel het geven.

Na Raygir zijn we per boot over de Ganges naar Patna gevaren, na eerst een wandeling langs de Ganges gemaakt te hebben waarbij we veel vogels zoals de ijsvogel, bijeneter, torenvalk, zwarte wouw, de brahmaanse eend hebben gezien.

In Patna waren we nog net op tijd om het museum te bezoeken waar prachtige thangka's hangen en de as van de Boeddha (opgegraven in Vaishali) wordt bewaard in een zaaltje dat op slot zit en speciaal voor ons ontsloten werd.

De volgende dag steken we met een boot de Ganges over om een wandeling te maken langs de Gandak (zijrivier van de Ganges). Tijdens deze boottocht wassen de twee schippers zich om beurten uitvoerig met water uit de Ganges, poetsen hun tanden met stokjes (in bundeltjes te verkrijgen op de markt) en eindigen hun wasbeurt met het drinken van het water uit de Ganges.

Wij mogen alleen flessenwater drinken of gekookt water, vooral geen water inslikken tijdens het douchen, je tanden poetsen met water uit de fles, geen rauwkost en geen vlees eten en toch is iedereen weleens ziek geworden, in meer of mindere mate ernstig, tijdens deze reis.

Aan het eind van de dag hebben we Vaishali bezocht, waar een stoepa is opgegraven waar zich een deel van de as van de Boeddha bevond, hebben we gisteren gezien in het museum van Patna.

Er staat ook een Ashoka pilaar, waaraan je heel goed kan zien hoeveel aarde zich in de loop der eeuwen had opgehoopt, want halverwege de pilaar staat er een inscriptie.

In Vaishali heeft het 2e boeddhistische concilie plaatsgevonden, 100 jaar na de dood van de Boeddha.

Vaishali is ook de plek waar voor het eerst vrouwen door de Boeddha werden toegelaten tot de sangha, daar was veel overtuigingskracht van de vrouwen voor nodig. De Boeddha heeft hier zijn laatste preek gehouden voordat hij vertrok naar Kushinagar om te sterven (parinirvana – volledig nirvana).

Dan is het tijd om naar Varanasi te vertrekken, we reizen per trein en bij aankomst op het station worden we naar het hotel begeleid door agenten in jeeps, die met loeiende sirenes hun weg banen door het verkeer.

Varanasi is een heilige stad voor hindoes. Het is bijzonder gunstig voor hun karma om hier gecremeerd te worden. Dat cremen gebeurt aan de oever van de Ganges op de ghats (trappen langs de oever). Alleen zwangere vrouwen, kinderen en mensen die door een slang gebeten zijn mogen niet gecremeerd worden.

Op enkele ghats zitten of liggen allemaal sadhoe's (heilige mannen), min of meer naakt, bedekt met as, sommige zijn bezig met penisyoga.

Dit in schril contrast met het advies dat de vrouwelijke reizigers hebben gekregen om zich vooral te bedekken, geen blote armen en benen om geen aanstoot te geven.

Aan de oevers van de Ganges is het een drukte van belang, mensen zijn zich aan het wassen, de was wordt gedaan, de buffels worden gebaad, lijken worden gecremeerd, was ligt te drogen, er worden diensten gehouden er zijn talloze kraampjes en er loopt ook een man met een slang om zijn nek.

's Avonds offeren we lichtjes, gezeten in een boot op de Ganges, aan de Ganges.

De dag erop maken we een wandeling met een klein groepje langs de Ganges. Maarten is ziek en kan dus niet mee en daarom krijgt elke wandelaar voor vertrek een hand van hem. Onder begeleiding van Avtar en Papou (medebegeleider) + de nodige agenten

vertrekken we. Het is bloedheet, ongeveer 33 graden en de agenten kunnen ons tempo niet bijhouden. Aan de oever zien we velden met afrikaantjes (aziaatjes genoemd door Maarten) worden gebruikt voor het maken van bloemenslingers die wij elke keer bij een aankomst aangeboden krijgen.

Ook hier weer veel verschillende vogels, koereiger, kievit, bonte kraai, aalscholver, bijeneter, indische scharrelaar en vijverreiger.

Onderweg zien we een aangespoeld lijk liggen. Sommige mensen zijn geschokt, maar mij doet het eigenlijk niks, ben noch geschokt noch verbaasd, de dood is in India zo openbaar en alom aanwezig. Die openbaarheid geeft mij een completer gevoel van leven waar de dood deel van uitmaakt. Wat natuurlijk wel uitmaakte is dat ik het aangespoelde lijk niet kende niet wist wie het was.

Vanuit Varanasi bezoeken we Sarnath, de plaats waar de Boeddha het wiel van de leer in beweging stelde. Het hertenpark wat er eens was is er weer gedeeltelijk. Er staat een beeldengroep van de Boeddha met z'n eerste vijf leerlingen, de vijf asceten die hem eerst maar een zwakkeling vonden omdat hij de rijstepap van Sujata had aanvaard.

Hier kan ik eindelijk het boekje: *Walking with the Buddha* kopen. Ik ben op reis gegaan met een geleend exemplaar.

Er staat een prachtige stoepa de Dhamekh stupa, gebouwd door Asoka ter herinnering aan de eerste prediking door de Boeddha hier gehouden.

Stoepa's bevatten vaak heilige voorwerpen, maar worden soms ook gebouwd om een belangrijke gebeurtenis, die er heeft plaatsgevonden, te herdenken. In het museum bevindt zich het Boeddhabeeld wat voorop de syllabus staat.

De boottocht, die gepland staat voor ons vertrek naar Kushinagar, gaat niet door. Het regent en er is dus geen zonsopgang te zien. In Kushinagar is de Boeddha, gelegen op zijn rechterzijde tussen twee sal-bomen in, gestorven.

Sal-bomen mogen niet gekapt worden, alleen de de takken mogen er vanaf gehaald worden. De blaadjes worden gebruikt om de offerbakjes voor het lichtjesoffer te maken, die 's avonds te water worden gelaten in de Ganges.

Op de plek waar de Boeddha is overleden staat de parinirvana tempel met daarin een ontroerend beeld van de gestorven Boeddha.

Een eind verder ligt een enorme asstoepa, vlakbij een riviertje, dit is de plek waar de Boeddha is gecremeerd.

We lezen in Kushinagar de soetra: Uit de grote leerrede over het uiteindelijke Nirvana.

Overal in Kushinagar bevinden zich kloosters uit verschillende landen, ik heb veel verschillende afbeeldingen gezien van Kanzeon bij de chinese tempels.

We hebben in de omgeving een wandeling gemaakt, die tegelijkertijd een demonstratie was voor kleine families (small family, happy family), voor sanitaire voorzieningen (get sanitized), en voor onderwijs (education).

De boeddhistische vlag werd megedragen.

Onderweg dus veel bekijks, maar dat was vaker het geval ook zonder leuzen en vlag.

Zodra we ergens gingen zitten, ook al was er in eerste instantie niemand te bekennen, in een mum van tijd waren we omringd door mensen die keken en keken. Zo'n grote groep witogen hadden ze natuurlijk nog nooit gezien. Bovendien zal het onbegrijpelijk zijn geweest dat wij voor ons plezier wandelden en niet zo snel mogelijk van punt A naar punt B gingen.

De enkele keer dat mij gevraagd werd waar wij naar toe gingen, ik verstond de vraag niet maar begreep deze wel, want overal op de

wereld worden in dit soort situaties de zelfde vragen gesteld: “waar ga je naar toe, waar kom je vandaan?”, werd ik verwezen naar de grote weg.

We gaan op weg naar de grens met Nepal door één van de laatste stukjes sal-bos. Onze tocht begint in een dorp waar overduidelijk geen sanitaire voorzieningen zijn.

Naast het café met etenswaren, bedekt met vliegen, ligt een veld dat gebruikt wordt als w.c. Ook langs de kant van de weg ligt allemaal poep van mensen.

In het sal-bos waren veel termietenhoppen, prachtige bouwsels. Ook hier moest er weer onderhandeld worden met de agenten omdat zij de kortste weg wilden lopen en Maarten niet, dat soort dingen gaf nogal eens oponthoud, maar daar wen je heel snel aan. Uiteindelijk gebeurde er altijd wat Maarten wilde.

Eenmaal in Nepal gaan we in riksja's naar het hotel Nirvana in Bhairawa, een plaatsje vlak over de grens. Het geeft mij een lichtelijk opgewonden gevoel met een riksja naar het Nirvana, aan die mogelijkheid om zo het Nirvana te bereiken had ik nog nooit gedacht.

De volgende dag lopen we vanuit het hotel Nirvana naar Lumbini, de laatste pelgrimsplaats.

In Lumbini is Siddharta geboren. We bezoeken de Sacred Garden met de Mayadevi tempel, de Ashoka zuil en de Sacred pond. De moeder van Siddharta heette Maya.

Aan het begin van het park, waar verschillende landen kloosters hebben gebouwd rondom de Mayadevi tempel, staat de Pancha Sila (ethische regels) in steen uitgehouwen:

I observe, refraining from killing any living beings

I observe, refraining from taking what does the owner not give

I observe, refraining from committing sexual misconduct

I observe, refraining from telling lies

I observe, refraining from taking any intoxicant or drug



In Kushinagar.

We gaan ook naar de japanse tempel en zingen samen met Tatsumo (de leidende monnik) de soetra: Na mu myo ho ren ge kyo – eer aan de lotussutra van de ware Dharma.

Nu rest ons alleen nog Kapilavastu, de plaats waar de Boeddha is opgegroeid en waaruit hij vertrok, door de oostelijke poort, op 29 jarige leeftijd. We maken een wandeling van 31 km vanuit Kapilavastu naar Lumbini en ook wij vertrekken vanuit de oostelijke poort.

Na Lumbini zijn we nog in een jungle resort in Chitwan National Park en in Kathmandu geweest van waaruit we terug zijn gevlogen naar Amsterdam via Delhi.

Trouwens dankzij het feit dat het Holy Phagwa (hindoestaans feest, tegelijkertijd lente- verlossing- en nieuwjaarsfeest) was, waren de wegblokkades tijdelijk opgeschort en konden we reizen.

Voor mij betekende Lumbini het einde van deze pelgrimstocht en het eigenlijke einde van deze reis.

Buddhan saganan gachami

Damman saganan gachami

Sangan saganan gachami

Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha

Ik neem mijn toevlucht tot de Dharma

Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha.

ANNE WENTZEL

Van het eerste- naar tweede, derde, vierde... of tiende plaatje van de os?

Toen Gretha aan mij vroeg, om een stukje te schrijven voor onze nieuwsbrief, heb ik eigenlijk te snel ja gezegd, omdat ik,

— geen enkele schrijfervaring heb

— het heel erg moeilijk is om het Zen gevoel te verwoorden

Ik weet nog steeds niet waar Zen mij naar toe leidt, of gaat leiden. Hoever ik het pad al heb afgelopen en hoever ik nog te gaan heb? Ik zou het echt niet weten.

Drie jaar geleden ben ik, Herman, door toeval met Zen begonnen. Anneke (mijn vrouw) wilde na het behalen van haar Reiki Master, iets nieuws gaan doen. We besloten naar een workshop te gaan, waar uitleg gegeven werd over diverse vormen van meditatie. De workshop maakte veel indruk op ons. Via de daar aanwezige folders zijn we in contact met Kanzeon Rotterdam gekomen en hebben de open avond bijgewoond.

Ik maakte vooraf een voorstelling van een meditatieruimte. De ruimte kwam helemaal niet overeen met mijn gedachten, het had voor mij een bijzondere kerksfeer en eigenlijk helemaal niets mystiek. Maar op een onverklaarbare wijze gaf deze ruimte mij een goed gevoel.

De avond begon met de vraag wat de motivatie was om Zen te gaan beoefenen. Dat bleek niet zo moeilijk. Van de aanwezigen waren er 80% onrustig in hun hoofd. Het doel was zo snel mogelijk verlicht worden, met het idee, dat de onrust dan zou verdwijnen en dat dan voor de rest van het leven de zon zou schijnen. Wij wilden

dat ook heel graag. We schreven ons in voor de introductie cursus en gingen er vanuit dat we aan het eind van de cursus wel verlicht zouden zijn.

Het pakte echter heel anders uit. De cursus werkte voor mij zeer verwarrend. Ik snapte er soms helemaal geen bal van. Wat is nou toch de bedoeling van Zen?

Ik heb toen snel het boek “Zazen, de praktijk van het zitten” van Nico, gekocht. Van de cursus had ik namelijk wel begrepen dat in de Zen traditie, zazen heel erg belangrijk is. Ik heb iedere dag een half uur voor het slapen gaan zazen beoefend. Het werd niet echt rustig in mijn hoofd. Eigenlijk veel onrustiger dan ooit. Alle ellende van de dag ging ongeremd in mijn hoofd tekeer. Tegelijkertijd vond ik het wel bijzonder dat de gedachten zo aanwezig waren. Ik had ze waarschijnlijk door de vele activiteiten altijd onderdrukt. Want hoe drukker ik was, des te beter ik mij voelde.

Al jaren had ik geaccepteerd dat ik de eerste weken van mijn vakanties altijd ziek of onderweg was. Dankzij zazen, kwam ik er dus achter dat ontspannen voor mij een heel groot probleem was.

Tijdens zazen dwong ik mijzelf om die opkomende gedachtes te laten komen en weer te laten gaan en goed op mijn ademhaling te letten. Na een tijd lukte het mij om heel snel de slaap te vatten zonder malende gedachten.

Ondertussen luisterde ik altijd intensief naar de dharmaleer van Gretha. Er kwamen allemaal nieuwe begrippen langs, zoals: big mind, small mind, koans, totale werkelijkheid, soetra's, karma, dukkha, leven is lijden, boddhisattva, mahayana, soto, leegte, etc. Soms werden er verhalen verteld waarvan ik echt niks van begreep. Maar omdat de rest van de groep rustig zat te luisteren en begrijpend met hun hoofd zaten te knikken, dacht ik dat het aan mij lag en ik durfde dan niets te vragen.

Door het boekje 'De Tien Plaatjes Van De Os' van Nico herkende ik mezelf in het eerste plaatje. Ik was zoekende. Het was dus niet zo vreemd, dat ik alles niet zo erg snapte. Er was nog een lange weg te gaan.

Langzaam ben ik de onderwerpen beter gaan begrijpen. En heb ik ook wat ervaringsmomenten gehad. Het gevoel van leegte werd mij op een gegeven moment wat duidelijker na het verhaal van de rozijn. Alle voorwerpen begon ik te ontleden tot aan hun oorsprong. Dan krijgt b.v. een simpel achterlicht van een auto een heel andere dimensie. Het bestaat uit diverse onderdelen zoals: lampje, bedrading, schroeven, glas, aluminium
In principe kan je ze allemaal herleiden tot hun OORSPRONG.
Dit leidde tot mijn grootste ervaringsmoment tot nu toe . Dat was het oplossen van de koan, WAT IS JE OORSPRONG. Uiteraard kan ik het antwoord niet bekend maken. Maar voor mij was het echter een heel bijzonder moment.

En hierdoor kreeg ik ook oog voor de verbondenheid van alle dingen en mensen om me heen.
Voor alles is een oplossing. Alles is voorzien en alles is even belangrijk. De bakker is net zo belangrijk als een chirurg. Beiden vervullen ze een functie in het geheel. En het simpele feit dat alles wat je ziet een naam heeft, vond ik opeens heel bijzonder.
Probeer zelf maar eens een naam voor iets nieuws te verzinnen. Dat valt echt niet mee

Ik probeer met de volgende regels te leven. Dat lukt overigens niet altijd maar het proberen geeft al een heel andere kijk op het leven:

- niet te snel te oordelen
- alles en iedereen is met elkaar verbonden, en hebben een functie
- controleren van mijn ego

- zoveel mogelijk in alle situaties volledig aanwezig te zijn
- dit is het moment en niets anders (hier en nu)
- het leven is zo als het is (lijden, verdriet en vreugde)
- half uur meditatie per dag

De vraag is nu. Op welk plaatje van de os ben ik nu gearriveerd? Ik weet het niet. Zen heeft tot nu toe het leven van mij en Anneke op een positieve manier veranderd. We hopen er nog lang mee door te kunnen gaan.

Als afsluiting nog iets over de donderdagavondgroep. We zijn klein begonnen, maar afgelopen seizoen hadden we een bezetting van circa 17 studenten. Ik zelf ga nu mijn vierde jaar in, en heb de groep per jaar steeds stabielier zien worden. Er waren tijden dat we soms met drie studenten zaten. Dat is nu echt verleden tijd. We zijn groeiende en er komt nog eens een tijd dat we groter worden dan de maandagavondgroep, dus Nico, het wordt tijd dat je ook onze groep in de gaten gaat houden!
Overigens zijn we zeer tevreden over de manier zoals Gretha leiding geeft aan onze groep. Ik denk dat ik dat namens de donderdagavondgroep wel mag zeggen.

HERMAN GEUL

Kennismaken met een andere groep uit de Kanzeon lijn

In de vorige nieuwsbrief heb ik iets geschreven over de jaarlijkse Kanzeon bijeenkomst op Ameland. Dit keer wil ik graag iets vertellen over de sesshin in Parijs die ik daarna in maart bezocht heb. Nieuwsgierig geworden door alle verschillende mensen die ik op Ameland leerde kennen, was ik erg benieuwd geworden naar de verschillende wijze waarop de leerlingen van Genpo roshi hun centrum hebben vormgegeven. Ik begon daarom maar bij de eerste opvolger van Genpo roshi: Genno roshi ofwel Catherine Pages.

Het Dana Zen Centrum van Genno roshi bevindt zich in Montreuil, een voorstad van Parijs, waar het is gevestigd in een oud huis met een grote achtertuin. Het centrum vormt een oase van rust in wat zeker niet de allermooiste wijk van Parijs is. Genno roshi en haar man Michel Dubois wonen samen met een klein aantal andere bewoners waarmee ze het centrum draaiend houden. Genno roshi richt zich daarbij op de traditionele vormen uit de praktijk van het zenboeddhisme en combineert die met meer moderne vormen van zelfexpressie die aansluiten bij het leven in Europa. Michel Dubois zet zich daarnaast heel sterk in op het gebied van maatschappelijke projecten die goed aansluiten bij de naam van het centrum. De naam Dana is afgeleid van een van de paramita's, die van het geven, een belangrijke boeddhistische oefening.

Maart 2007 stond het Dana Zen Centrum een maand lang in het teken van sesshin. Het was voor het eerst dat een dergelijke lange sesshin in het centrum zelf plaatsvond in plaats van aan de kust of in de bergen. Veel leden van de Dana-sangha wilden

namelijk meer tijd door brengen in het centrum en aangezien het centrum zich richt op leken kun je er dus niet zomaar gaan wonen. Genno roshi richt zich net zoals Nico en Gretha op mensen die in de maatschappij functioneren en zich als leek met het boeddhisme willen bezig houden. Om iedereen tegemoet te komen was er daarom nu een maandlange sesshin midden in de stad.

Tijdens de tweede week bestond de groep uit ongeveer 25 mensen, waaronder ik, en dat betekende behoorlijk aanschuiven; Het huis zat propvol en dat werd nog erger toen tegen het eind van de week ook nog een paar auto's uit Nederland arriveerden vol met mensen die nog even voor het weekend aanschoven. Daarnaast waren er natuurlijk ook nog de vaste bezoekers van het centrum die overdag moesten werken, maar daarvoor of daarna nog even kwamen zitten.

Voor mij was deze sesshin de eerste kennismaking met een periode van intensief zitten. Op Ameland wordt het zitten afgewisseld met workshop, maar hier liep het programma van zeven uur in de ochtend tot tien uur in de avond en er werd behoorlijk veel gezeten. Dat ging meestal in periodes van 30 minuten maar het begon iedere ochtend met twee periodes van wel 40 minuten. Op zich schijnt dat niet overdreven veel voor een traditionele sesshin te zijn, maar voor mij was het wel wennen. Want naast een stuk of 9 periodes zitten was er natuurlijk ook nog dharmales en sutra-zingen. Al met al veel tijd in de zendo dus. En alof dat nog niet genoeg was werden ook het ontbijt en de lunch in traditionele orioki stijl in de zendo genuttigd. En voor mij betekende orioki vooral: nog meer zitten. Mijn knieën kregen het dan ook behoorlijk zwaar te verduren. Zo zwaar dat ik tegen het einde van de week maar een periode op een stoel ben gaan zitten want het ging echt niet meer.

Maar tegenover deze pijn stonden ook heel veel mooie ervaringen. Orioki ben ik bijvoorbeeld al heel snel gaan waarderen. Het is een schitterende manier om de maaltijd in stilte toch echt samen te

delen en tegelijkertijd het eten zelf ook optimaal te waarderen. Wat ik ook weer enorm kon waarderen was het samenhorigheidsgevoel. De sesshin werd niet in de traditionele stilte doorgebracht. Je moet in een vol huis natuurlijk wel rekening met elkaar houden, maar een maand stil zijn midden in Parijs is misschien een beetje te veel van het goede. Het samen de hele dag zitten zorgde dan ook al weer snel voor een sterk gevoel van samenhorigheid en tijdens het voorbereiden van de maaltijden, het schoonmaken van het huis en het samen afwassen was het vaak heel erg gezellig. Een andere afwijking van de traditie vormde het tijdstip waarop de wekker afging. Om iedereen de kans te geven voldoende te slapen mochten we pas om 7 uur in de ochtend opstaan. In vergelijking met de meeste sesshins is dat echt uitslapen. Dit betekende niet alleen dat er meer uitgeslapen hoofden te zien waren, maar ook dat er na de laatste avondperiode nog tijd was voor wat gezelligheid. Er was altijd wel iemand in voor een avondwandeling voor het slapen of een biertje drinken in de kroeg op de hoek.

De week werd op heel bijzondere wijze afgesloten met het vrijwilligersproject van Michel Dubois. Iedere zondag serveert hij met een groep enthousiastelingen voor 400 mensen een gratis maaltijd. Het gaat Michel Dubois daarbij niet om zomaar een kop soep voor een dakloze, maar echt om een goede maaltijd voor iedereen die daar behoefte aan heeft. Het uitserveren van de maaltijd werd in dit geval door 4 vrijwilligers van de sesshin gedaan en ik moet zeggen dat dit voor mij na een week zitten wel een heel erg bijzondere ervaring was. Het was overweldigend om met al die compassievolle vrijwilligers en dankbare mensen geconfronteerd te worden. Ik miste hierdoor wel enkele periodes zitten, maar om eerlijk te zijn ging het zitten me toch niet meer al te best af. De hele sesshin was een fantastische ervaring met een passend einde.

JOOST BEVING

Een gastdocent, De poes

Een vrijdagavond in juni. Voorafgaand aan het zitten drinken we op Zuid altijd een kopje thee. Een goed gesprek komt net op gang als het bijna tijd is om te gaan zitten. Na een goed kwartier zitten wordt er gerommeld aan de schuifdeuren van de zendo. Deze zijn heel licht. Een dun houten frame met Japans rijstpapier. De kier is groot genoeg voor de poes om zich er doorheen te wringen.

Nieuwsgierig loopt de poes door de zendo. Bij iedereen even kijken, ruiken en spinnend vrijen tegen rug, knie of dij. Uiterste concentratie is nodig om hier niet op te reageren. Na een rondje en geen aandacht loopt de poes de hele zaal rond en begint weer van voren af aan. Iedereen krijgt een aai en een nieuwsgierige blik. Ik sta op het punt om de poes beet te pakken en buiten te zetten. Of moet ik het maar afwachten. Zelf ook maar stil blijven zitten. Niemand maakt enige beweging. Zelfs een poging van de poes bij iemand op schoot te gaan liggen levert geen reactie. Poes gaat maar weer naar de volgende. Na twee volle ronden nog eens door de zaal en dan maar door de deur naar buiten. Hier valt niets te halen aan aandacht. Onverstoorbaar, of juist een verhoogde concentratie door de verstoring. De geest registreert de poes, en de aandacht springt van poes naar Hara en adem tellen.

Waar zit de rust van de concentratie en waar de alertheid om de poes de poes te laten en je er niet door te laten afleiden. Het lichaam in alle ontspanning in de juiste houding laten. De geest maakt snel allerlei afwegingen. De normale reactie om de poes weg te jagen of juist op schoot te nemen, even te aaien, wordt weggewerkt. Of wordt gelaten voor wat die reactie is. Er wordt in ieder geval in deze situatie geen gevolg aan gegeven. De reactie smelt weg. Na afloop van de tweede zitperiode volgt een diepe zucht. Zo'n concentratie oefening is zeer inspannend en levert weer een goed gesprek op na afloop. Met dank aan de poes.

LEO HUIJC

Literatuurlijst

Kleine literatuurlijst

- Je leven waarderen* – Taizan Maezumi Roshi (Zen)
Het oog slaapt nooit – Dennis Genpo Merzel (Zen)
The path of the human being – Dennis Genpo Merzel (Zen)
Zitten, de praktijk van zen – Nico Tydeman (Zen)
Alle dagen Zen – Charlotte Joko Beck (Zen)
Niets bijzonders – Charlotte Joko Beck
Zen-begin – Shunryu Suzuki (Zen)
Vrede levend – Thich Nhat Hanh (isbn 9056700340) of andere titels (Zen)
Spiritueel materialisme doorsnijden – Chögyam Trungpa (isbn 9063253931) of andere titels (Tibetaans Boeddhisme)
De stroom van zijn – Mark Epstein
Gedachten zonder denker – Mark Epstein (Tibetaans Boeddhisme en psychotherapie)
The wisdom of no escape – Pema Chödrön
Waar je bang voor bent – Pema Chödrön (Tibetaans Boeddhisme)
A path with heart – Jack Kornfield (vertaling) (Insight meditation)
What the Buddha taught – Walpola Rahula (vertaling)
Het dagende niets – Jan Willem van de Wetering (Zen)
De lege spiegel – Jan Willem van de Wetering
Oneindige cirkel – Bernie Glassman (Zen en Peace maker)
Lessen van de kok – Bernie Glassman
The art of just sitting – Daidoo Looi (Zen)
Dierenverhalen – Toon Tellegen
De ontwakende Boeddha – Lama Sunrya Das
De kunst van het leven – Tom van Gelder
De lachende Boeddha – Tom van Gelder
Zien zonder weten – Toni Packer

Uitgebreide literatuurlijst

- Dumoulin, Heinrich, *Zen Buddhism: A History. Volume I India and China. Volume II Japan.* Translated by James W. Heisig and Paul Knitter. Macmillan Company. New York. 1988.
(Niet meer in de handel. Nederlands uittreksel via internet: www.spiritualiteit.net/zengeschiedenis.htm).
- Hoover, Thomas, *Meesters van Zen.* Aura Boek, Het Spectrum BV. Utrecht. 1990.
- The Roaring Stream. A New Zen Reader.* Edited by Nelson Foster and Jack Shoemaker. Foreword by Robert Aitken. The Ecco Press. New Jersey. 1996.
- Hershock, Peter D., *Liberating Intimacy. Enlightenment as Social Virtuousity in Ch'an Buddhism.* State of University of New York Press. 1996.
- Two Zen Classics. Mumonkan and Hekiganroku.* Translated with commentaries by Katsuki Sekida. Weatherhill. New York. 1995.
- Sekida, Katsuki, *Zen Training. Methods and Philosophy.* Weatherhill. New York. 1975.
Zenkei Shibayama, *A Flower does not talk. Zen Essays.* Charles E. Tuttle Company. Rutland, Vermont. 1972
- Hee-Jin Kim, *Dogen Kigen, Mystical Realist.* The University of Arizona Press. Tucson, Arizona, 1975.
- Bielefeldt, Dogen's *Manuals of Zen Meditation.* University of California Press. London. 1988.
- Moon in a Dewdrop. Writings of Zen Master Dogen.* Edited by Kazuaki Tanahashi. North Point Press, San Francisco, 1985
- Aitken, Robert, *Taking the Path of Zen.* North Point Press. San Francisco. 1982.

Aitken, Robert, *The Mind of Clover. Essays in Zen Buddhist Ethics*. North Point Press. San Francisco. 1984.

Suzuki, Shunryu, *Zen Mind, Beginner's Mind. Informal talks on Zen meditation and practice*. Weatherhill. New York. 1993 (31e druk).

Hixon, Lex, *Mother of the Buddhas. Meditation on the Prajnaparamita Sutra*. Quest Books, London. 1993.

The Life of the Buddha. As it appears in the Pali Canon, the oldest authentic record. Translation from the Pali, selection of material and arrangement by Bhikkhu Nanamoli. Buddhist Publication Society, Kandy 1983.

Mitchell, Robert Allen, *The Buddha his Life retold*, Paragon House, New York. 1989.

Rahula, Walpola, *Wat de Boeddha onderwees*. Karnak. Amsterdam. 1990.

A Treasury of Mahayana Sutras. Selections from the Maharatnakuta Sutra. Chang. Garma C.C., Editor. The Pennsylvania State University Press, London. 1983.

The Holy Teaching of Vimalakirti. A Mahayana Scripture. Translated by Robert A.F. Thurman. The Pennsylvania State University press. London. 1976.

The Platform Sutra of the Sixth Patriarch. The text of the Tun-Huang manuscript translated, with notes, by Philip B. Yampolsky, Columbia University Press, London. 1967.

Kraft, Kenneth, *Eloquent Zen. Daito and Early Japanese Zen*. University of Hawaii Press, Honolulu. 1992.

Arntzen, Sonja, *Ikkyu and the Crazy Cloud Anthology. A Zen Poet of Medieval Japan*. University of Tokyo Press. 1986

Faure, Bernard, *The Rethoric of Immediacy. A cultural Critique of Chan/Zen Buddhism*. Princeton University Press. Princeton. 1991.

Victoria, Brian (Daizen) a., *Zen at War*. Weatherhill. New York. 1997.

Tanabe, Hajime, *Philosophy as Metanoetics*. Translated by Takeuchi Yoshinori with Valdo Viglielmo and James W. Heisig. University of California Press. London. 1986.

Shaw, Miranda, *Passionate Enlightenment. Woman in Tantric Buddhism*. Princeton University Press. Princeton. 1994.

Agenda en mededelingen

Intensief zitweekend 8, 9, 10 en 11 november
o.l.v. Nico Tydeman en Gretha Aerts
Donderdagavond 19.00 uur tot zondagmiddag 17.00 uur.
Plaats: Zin in werk Vught
Kosten: 310 euro
Opgeven bij: Anne Wentzel
Voor meer informatie bel of mail naar:
010-4257003 of ammwentzel@prettel.nl

Wil iedereen die nog niet betaald heeft voor het najaar 2007,
dit graag zo spoedig mogelijk doen.

Colofon

ZENGROEP ROTTERDAM KANZEON
Noordmolenwerf 3, Rotterdam

www.zenrotterdam.nl

Bert Verwijs tel. 078-6317606
Anne Wentzel tel. 010-4257003
e-mail: info@zenrotterdam.nl

REDACTIE

Eva van den Brande tel. 010-4525026
e-mail: vandenbrande@mac.com

Leo Huijg tel. 010-4768737
e-mail: leo.huijg@kpnplanet.nl

VORMGEVING

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