



Introductie

Ruim een maand geleden werd de “Great Sangha Gathering” op Ameland afgesloten. Onder de titel “The 10.000 facets of the Brilliant Diamond” kwamen daarbij velerlei facetten van de beoefening aan de orde, waaronder tweemaal daags een uitgebreide service, elke middag een big mind workshop onder leiding van Genpo Roshi en halverwege de week een jukai ceremonie. De hier genoemde drie facetten worden in deze nieuwsbrief nader belicht in de vorm van een artikel van Gretha over het big mind proces, een stuk van Leo over de service als ritueel en een door Joost geschreven verslag van zijn jukai op 30 december in Amsterdam. Het geheel wordt afgesloten met een foto-impressie van de gebeurtenissen op Ameland, met dank aan fotograaf Martijn Mulder.

DE REDACTIE

Inhoud

GRETHA AERTS	Big Mind Proces	2
LEO HUIJC	Service als ritueel	4
JOOST BEVING	Jukai	7
	Foto's Ameland	9
	Agenda en mededelingen	10

Big Mind Proces

Mumonkan nummer 12: Zuigan's Meester

Iedere dag riep meester Zuigan naar zichzelf, "Hé, meester!"

En hij antwoordde: "Ja?"

"Ben je ontwaakt?" vroeg hij dan en hij antwoordde: "Ja, dat ben ik!"

"Laat je nooit in de war brengen door anderen!" "Nee, dat zal ik niet"

Het Big Mind proces is een samengaan van een Westerse therapie methode uit het Voice Dialogue werk en de Zen praktijk. Het stelt ons in staat om op een speelse manier de eigen geest te onderzoeken en zijn vele kanten te ontdekken. We zijn in staat om uit het persoonlijke ik te stappen en een ervaring te hebben van het grote bewustzijn: "Big Mind" en "Big Heart", Wijsheid en Mededogen.

Het Big Mind proces is ontwikkeld door Genpo Roshi. Al in 1978 gebruikte hij een geleide meditatie in de traditionele Zen training en hij noemde dat 'Big Mind meditation'. In de jaren '90 begon hij te experimenteren met zijn studenten met wat later kortweg Big Mind (en tegenwoordig Big Mind – Big Heart) werd genoemd.

Het Big Mind proces is een 'Upaya', een doeltreffende methode om iedereen, die wil een totale verandering van perspectief, die in de Zen beoefening wordt nagestreefd, te laten ervaren.

Voice Dialogue

Voice Dialogue is ontwikkeld door Hall en Sidra Stone, twee klinisch psychologen/therapeuten die in de jaren '70 door het gedachtegoed van Freud en Jung geïnspireerd waren. Zij putten voor hun werk ook uit de Gestalt therapie, Transactionele Analyse, Psychosynthese, Psychodrama en meditatie.

Het werk is gebaseerd op de theorie dat onze menselijke

persoonlijkheid opgebouwd is uit vele facetten; subpersoonlijkheden, stemmen (voices), delen of energieën. Met elkaar vormen ze een innerlijke familie.

Deze delen hebben een eigen leven, met hun eigen recht en functie van bestaan. Ze hebben hun eigen gevoelens, verlangens, herinneringen, opvattingen en gezichtspunten. Ze hebben een eigen energie, die goed te voelen is in het lichaam. Vele van deze delen zijn al ons hele leven aanwezig en met ons opgegroeid, ze namen de zorg op zich om te overleven, om onze identiteit als individu te vormen en succes te hebben in de wereld. Dit zijn onze "primaire subpersoonlijkheden" die de kern van onze persoonlijkheid vormen – in feite denken we, dat we dit zijn. Andere "niet-erkende/verstoten subpersoonlijkheden" zijn een levenlang ontkend en ze komen alleen aan de oppervlakte als we de controle verliezen en anders dan gewoon reageren, of meer voorkomend, we projecteren deze niet erkende kwaliteiten op anderen. We overwaarden deze mensen of we hebben een diepe afkeer van hen. In het VD werk werd ook ruimte gegeven aan het demonische en het hogere.

Het doel van het VD werk is het ontwikkelen van een bewust ik, door deze vele kanten van onszelf bloot te leggen: door ze gewaar te zijn, door ze een stem te geven en hun energie te voelen en door ze in het bewustzijn een plaats te geven. Door het verkennen van onze eigen geest, vergroten we ons bewustzijn, krijgen een zicht op de reactiepatronen en kan er meer flexibiliteit, openheid en minder angst in ons gedrag komen. Een bewustzijn dat leert omgaan met de polariteiten in onszelf. We worden rijkere, levendige, flexibelere, volwassen mensen.

De methode is simpel en effectief. Om een van de stemmen of subpersoonlijkheden te spreken, wordt er door de begeleider gevraagd om je fysiek te verplaatsen. Door de fysieke beweging, vindt er ook een mentale beweging plaats. Een scheiding van het zelf naar een deel. (Het zelf is dat wat we aanspreken met onze naam, zoals

Gretha, Leo, Eva, Nico, etc....)

De begeleider begint een gesprek met de subpersoonlijkheid als een volwaardige gesprekspartner.

Big Mind proces.

Zen training is erop gericht om te ontwaken tot wie we werkelijk zijn. De geest is dan in rust, in vrede, open en aanwezig, zonder vooropgezette ideeën, meningen, waarheden of dogma's. De geest is ontvankelijk en zonder grenzen. Om dit te bereiken onderwierp men zich aan veeleisende training, met veel zazen, veel werk en weinig slaap, soms wel maanden achter elkaar om het ego uit te putten en te breken, zodat er iets anders de ruimte zou krijgen.

Het Big Mind proces gebruikt de uitgangspunten en methode van het Voice Dialogue werk met als doel om het 'zelf' (ego) te laten vallen en/of opzij te zetten en te ontwaken tot de Bodhi Mind, de ontwaakte geest. Hier stellen we de techniek in dienst om de onpersoonlijke, niet-dualistische of transcendentie delen van ons bewustzijn naar voren te laten komen, een stem te geven.

De eerste stap is om de beschermer en de controleur aan het woord te laten. Zij zijn de twee wachters aan de poort van de hele persoonlijkheid. Zij beschermen en controleren, zodat het 'zelf' veilig door het leven kan gaan. Er wordt toestemming en medewerking gevraagd van deze subpersoonlijkheden om de rest van de familie en vooral de onpersoonlijke stemmen te mogen spreken. We vechten niet met ons ego, maar vragen medewerking. Na hun toestemming kunnen Big Mind, Big Heart, Wijsheid en Mededogen, Niet-zoekende Geest, Vreugde, Dankbaarheid, Geen-zelf, de Niet-dualistische Geest, Ware Zelf, etc. gevraagd worden te spreken.

Ontwikkelingen

1. DE DRIEHOEK

*₁ Het Ware Zelf,

integreert en transcendeert beiden,
het dualistische en niet-dualistische



*₂ Het dualistische zelf

*₃ Het niet-dualistische:
Big Mind

Na ontdekking van deze onpersoonlijke, niet-dualistische stemmen is er een stap verder te zetten. We blijven niet op de top van de berg zitten, maar in Zen termen, we dalen weer de berg af om te leven in de wereld. Of we gaan in de Tien plaatjes van de Os van plaatje acht (de cirkel) naar negen (de wereld zien zoals deze is) en tien (met helpende handen naar de marktplaats). We leven met onze volledige instemming in de dualistische wereld, met onze dualistisch bewustzijn, maar met de ervaring van onbegrensd wijsheid en mededogen. Er vindt een integratie en transcendentie plaats van de dualistische en niet-dualistische kanten van ons bewustzijn naar

**₁. Het Ware Zelf, integreert en transcendeert beiden, het dualistische en niet-dualistische. Hiervoor kan ook gelezen worden: Bewuste Ik (VD), Geïntegreerd vrij functionerend mens, de Meester*

**₂ Het dualistische zelf: alle dualistische stemmen.*

**₃ Het niet-dualistische: Big Mind: alle niet-dualistische stemmen*

de geïntegreerde, vrij functionerende mens. Volkomen door en door mens. We zijn in staat om met de paradox van ons bestaan te leven. Dat is de ware bevrijding.

2. DE SCHADUW.

De laatste workshops op Ameland brachten weer een nieuw element naar voren. Vooral die dualistische stemmen, die “verdacht” zijn in een spirituele beoefening werden uitgenodigd om zich te laten horen. En dat deden ze.

De opschepper; Nummer 1; Degene, die roem, geld en positie nastreeft; Ambitie; Je kunt me wat, Jaloezie, Begeerte en Haat. Er zit veel vitaliteit in deze kanten van onszelf en als ze meer aan de oppervlakte mogen komen, gehoord en geïntegreerd worden, kunnen ze hun ondermijnende werk opgeven en op een volwassen, gezonde manier zowel in ons dagelijks leven als in onze spirituele praktijk hun werk doen.

Terug naar onze begin koan Zuigan’s Meester. Mumon geeft als commentaar.

De oude Zuigan koopt en verkoopt zichzelf. Hij heeft een hoeveelheid maskers van plaaggeesten en demonen om mee te spelen. Waarom? Let op.

Iemand die vragen stelt, iemand die antwoord, een die ontwaakt is en een die zich niet door anderen van de wijs laat brengen. Als je deze verschijningen als werkelijk bestaand houdt dan heb je totaal verkeerd. Als, je echter Zuigan imiteert dan is dat het begrijpen van een vos.

Het is een uitnodiging om meester te zijn van ons eigen leven. Maar laten we niet vergeten dat het een steeds veranderend spel is, soms serieus, soms vrolijk. En we worden uitgenodigd om ons eigen leven, ons eigen spel te spelen.

GRETHA AERTS

De speciale functies tijdens de service: De Jikido bewaakt de tijd en de temperatuur en het licht in de zendo en zorgt ervoor dat er een wierookstokje brandt. Ook kondigt de Jikido het begin van de service aan. Deze taak wordt in Rotterdam door de Doan vervuld. De Doan bedient de bel en de inkin. De Ino is de voorzanger. De Makugyo bespeelt de makugyo, de houten vis.

De service is een complex ritueel en bestaat uit meerdere rituele handelingen. Het is ook een beoefening door ieder individueel en in een groep. Bij het uitvoeren van de service kunnen we een parallel maken met het ballet. Iedere deelnemer heeft zijn rol en zijn passen en bewegingen. De combinatie van de deelnemers levert het grote verhaal op. De deelnemers met een specifieke taak zijn de leraar, de Ino, de Doan (= Jikido) en de Makugyo. De andere deelnemers voeren een gelijke taak uit als het koor in een opera.

Het totale beeld moet een extra dimensie geven aan de voorstelling en zodoende weer een diepere werking krijgen op iedere deelnemer afzonderlijk.

Om het geheel goed te laten werken moet het klaarleggen van de matten, het plaatsnemen van een ieder en de uitvoering van de buigingen en het reciteren goed op elkaar afgestemd zijn. De zaalindeling is van groot belang om het geheel in harmonie te brengen.

De Doan is een soort regisseur. Zij/hij kondigt aan wanneer we ons klaarmaken voor de service, en geeft met de inkin en de bel aan wanneer we gaan staan en gaan zitten en wanneer het buigen en het reciteren begint.

Wat is een ritueel?

Een ritueel is volgens Tjeu van den Berk een handeling zonder doel. De handeling zelf krijgt hiermee de volledige aandacht.

WAT ZIJN DE RITUELE ONDERDELEN VAN DE SERVICE?

In de service zitten de handelingen van:

- het wierook stokje aansteken voor het Boeddha beeld,
- buigingen,
- soetra zingen
- herdenking en verdiensten schenken aan.

WAT BEOEFEN JE TIJDENS OF MET BEHULP VAN EEN RITUEEL?

Het ritueel is een verlenging van de zazen meditatie. Het belangrijkste punt is de volledige overgave aan de handeling.

Een aspect van een ritueel is de herhaling. De herhaling geeft de mogelijkheid om steeds maar weer te onderzoeken wat er in ons om gaat als we die handeling verrichten. Het is de herkenning van de vele reacties die opgeroepen worden door de handeling, door de beweging die we maken. Hierdoor is het mogelijk dat we steeds duidelijker het onderscheid zien krijgen wat de handeling zelf is en wat er allemaal aan associaties aan gekoppeld zijn gedurende ons leven. De handeling komt daardoor steeds duidelijker op zichzelf te staan. Alle aandacht is dan vrij voor de fysieke beweging.

Indeling zaal

Het indelen van de zaal is ook een beoefening. Links en rechts een groep matten met kussens. De plaatsen voor de leraar, Doan, Ino en Makugyo. De Doan blijft rechts naast de leraar zitten. De Makugyo komt links naast de leraar te zitten. De Ino zit op de voorste rij in de rechtergroep op het derde kussen vanaf het altaar.

De Ino, de Doan en de Makugyo leggen hun eigen spullen op de goede plek. Alle deelnemers leggen de matten en kussens op de goede plek en gaan direct op hun plaats staan.

De indeling van de zaal is vastgelegd, steeds dezelfde plaats voor de speciale deelnemers, de andere deelnemers sluiten van voor af aan aan. Op de eerste rijen zijn dus altijd alle plaatsen bezet.

Aan iedere kant van de zaal is iemand verantwoordelijk om de indeling goed te laten verlopen, zoals het dichtdoen van het toneel gordijn, de losse kussens en matjes goedleggen, het uitdelen en ophalen van de serviceboekjes. De beoefening hiervan is een voortzetting van de samadhi, de concentratie, tijdens de zazen meditatie.

Hoe te buigen op het matje?

Het zitkussen ligt in de linker achter hoek van het matje bij de groep die links van het midden staat. Of in de rechter achterhoek bij de groep die rechts van het midden staan. Het buigen gebeurt, staand op de mat, diagonaal, zodat je richting altaar buigt. De handen in gassho. Het service boekje ligt op het kussen als het niet gebruikt wordt. Het boekje mag nooit op de grond liggen.

De volledige buiging als zelfstandig ritueel bekeken

De buiging is een zeer fysieke beoefening. Een soepele beweging. Eerst een kleine buiging vanuit de heupen met de handen in gassho. In één doorgaande beweging op de knieën zakken, voorover buigen tot de ellebogen op de grond steunen, het voorhoofd de grond raakt en de handen open naar boven iets van de grond alsof je iets optilt. Eenzelfde soepele beweging om weer omhoog te komen.

De beoefening is het onderzoek wat deze beweging in je lost maakt en wat je daar vervolgens mee doet. Op deze manier kun je de beweging geheel vrij maken van de aangehechte associaties en als dat eenmaal zover is kun je de beweging geheel vrij in dienst stellen van iets. Je in de beweging overgeven aan dankbaarheid, mededogen met iets of iemand. Of je kunt deze handeling zien als het activeren van je Ware Zelf. Alhoewel dit weer een nieuwe duiding is en we beoefenen het handelen als handelen.

In de service krijgt het ritueel een gezamenlijke harmonie doordat we zoveel mogelijk streven naar het uitvoeren als ÉÉN LICHAAM. We

buigen en zingen als ÉÉN LICHAAM. Om dit te bereiken volgen alle spelers de leraar. Zoals de Doan de leraar volgt om de gongslagen en de inkin aan te geven volgt de hele groep het tempo van de leraar tijdens het buigen.

Het zingen van de soetra's

Bij het zingen van de soetra's komt een geheel ander zeer fysiek element aan de orde: de stem en de ademhaling. Om goed je stem te kunnen gebruiken is het nodig dat de houding net zo zorgvuldig opgebouwd wordt als bij de zazen meditatie.

We zitten tijdens de service in seiza, op de knieën, deze houding versterkt het zingen. De gestrekte ruggengraat en de ontspannen schouders, armen en buik zijn nodig om de adem vrij in en uit te laten gaan. De diepe ademhaling aan het begin van de meditatie is ook nodig bij het zingen om de volledige capaciteit van de longen te kunnen gebruiken. Het centrum, de hara, wordt hiermee ook als basis geactiveerd. Op dit moment is het begrijpen van de tekst niet meer belangrijk. Dat is een onderzoek dat in een dharmales kan gebeuren. Het geheel één zijn met de tekst, de adem en de stem is de beoefening.

Ook hier is onderscheidende helderheid nodig om alle opkomende gedachten en gevoelens te laten zijn voor wat ze zijn en zo het zingen de volledige vrijheid van handelen te geven. De volledige overgave aan de tekst, de adem en de stem.

Het zingen

De Ino, zingt de titel. Makugyo en Doan begeleiden dit. De soetra wordt door de Ino ingezet en iedereen volgt de Ino. De Makugyo zingt niet maar richt al zijn aandacht op de Ino en de groep. Met de snelheid van het ritme ondersteunt hij de Ino en de groep.

De soetra's kennen een langzame versnelling tot snel. De Enmei jukku kent een snellere versnelling tot zeer snel.

Het branden van wierook

Deze handeling wordt door de leraar uitgevoerd. Het is voor de groep ook een belangrijke gebeurtenis nl het centrale bindende element in de hele service. Als zodanig is het de groep die de handeling verricht in de persoon van de leraar. Dit zijn wat gedachten over het uitvoeren en de beoefening van de service als ritueel of van een ritueel in de vorm van de service.

De dag van het ritueel, de dag van de service

Een voorstel is om 1 dag in het jaar het ritueel als zen beoefening te doen. Op deze dag is er 's morgens het trainen van de verschillende functies en het oefenen in het reciteren en 's middags zazen met de volledige service. Het is een dag waarop ook een boeddhistische herdenking kan plaatsvinden zoals de geboorte van Gautama, of zijn verlichting. Of een herdenking van Dogen, een meester in het ritueel, in het beoefenen van iets in plaats van het oefenen voor iets.

Er is zaterdag 29 maart weer een mogelijkheid voor iedereen om de specifieke posities in de service te oefenen, sorry beoefenen. Ook kan er dan de rolverdeling voor het komende jaar afgesproken worden.

Het is goed als zoveel mogelijk mensen kunnen komen om ook het soetra zingen en het reciteren extra te oefenen. Want wat is reciteren eigenlijk anders dan zingen. Als er een grote groep is die kan komen is er op de avonden dat we de service doen een goede basis waar de anderen zich naar kunnen richten.

Als er mensen ideeën of vragen hebben over deze rituelen of andere, of over het beoefenen dan kunnen jullie dit mailen naar leo.huijg@kpnplanet.nl.

14 maart en 27 maart komt het bestuur bij elkaar en kunnen we de suggesties en vragen eventueel meenemen.

LEO HUIJG

Jukai

Zondag 30 december 2007 was het dan na zes maanden eindelijk zover. Tijdens de City-sesshin begin juli 2007 in Amsterdam had ik het idee heel voorzichtig tegen Nico geopperd. Ik wilde namelijk graag aan het maken van mijn rakusu beginnen. Het borduurwerkje waar iedereen zo tegen op kijkt. Nou, Nico vond het prima. Ik moest maar kijken hoe lang ik er over zou doen. Zelf dacht ik daar toen nog wel minstens een jaar voor nodig te hebben. En nu, 30 december tijdens de Winter-sesshin, stond ik daar dus weer tegenover Nico, dit maal omringd door familieleden, vrienden en sangha-genoten. En wat was ik vreselijk zenuwachtig. Waar was ik aan begonnen?

En waarom was ik er eigenlijk aan begonnen? Was het omdat Nico me tijdens het werken aan een koan een keer vroeg of ik dacht dat ik een zenboeddhist was? Nou, daar trapte ik natuurlijk niet zomaar in. Identiteit is een immers een zeer problematisch begrip in het boeddhisme. Maar ja, je moest toch antwoord geven, dacht ik. Dus ja, als het loopt als een eend en het maakt geluid als een eend, dan is het waarschijnlijk een eend. Nou, zei Nico, daar moeten we het dan nog eens over hebben. Oeps, misschien dus toch niet het goede antwoord. Niet dat ik dacht dat hij er ooit echt op terug zou komen, maar toch hield de vraag me wel een beetje bezig. Dus, dacht ik, wat als ik nou eens formeel boeddhist wordt? Dan heb ik in ieder geval een goed antwoord als Nico ooit nog eens op zijn vraag terugkomt!

Voor mij is het bovenstaande een grappige persoonlijke anekdote, maar het is natuurlijk niet de reden waarom ik de boeddhistische voorschriften in ontvangst wilde nemen. Het antwoord op die vraag moet meer gezocht worden in de wijze waarop ik het jaar 2007 beleefd heb. Dat is voor mij namelijk een heel erg mooi jaar geweest wat betreft de beoefening van zenboeddhisme. In dat jaar heb ik namelijk zowel de sangha

in Rotterdam steeds beter leren kennen, als ook de internationale Kanzeon-sangha. Dat vond plaats op Ameland, maar ook in Amsterdam, Parijs, Uithuizen en Vught. Het is een jaar geweest waarin ik voor het eerst een sesshin ben gaan doen en het is ook het jaar waarin Nico mijn leraar is geworden. Genoeg reden om dat jaar in stijl af te sluiten lijkt me. En dat heb ik dan vooral gedaan door tijdens de jukai ceremonie mijn verbondenheid met de Kanzeon-sangha in het bijzonder en het boeddhisme in het algemeen uit te spreken.

In 2007 heb ik me op een aantal verschillende aspecten van de zenbeoefening gestort die onder andere binnen de Kanzeon-sangha te vinden zijn. En om eerlijk te zeggen vind ik het eigenlijk allemaal even leuk. Zazen, sutra zingen, buigen, de vaste rituelen in de zendo, sesshin, oryoki, Big Mind, boeken lezen, mijn kop kaal scheren, Boeddha beeldjes, vakanties in Azië, koanstudie, met je leraar en lerares spreken. Ik heb het gevoel dat alle onderdelen me wel wat te bieden hebben. En daarom had ik dus ook heel sterk het gevoel dat ik iets zou kunnen leren van jukai. En dan in het bijzonder van het maken van een rakusu en het in het openbaar uitspreken van mijn verbondenheid met het boeddhisme. Ik zag het dus niet zozeer als een orthodoxe beslissing met allemaal formele en dogmatische gevolgen, maar meer als een nieuwe manier om mijn beoefening vorm te geven. Ik benader alle vormen van beoefening als openingen om meer over mezelf en het boeddhisme te leren.

En dat je er iets van leert, bleek in de praktijk dus ook behoorlijk te kloppen. Al is het maar hoe je naald en draad gebruikt. Het begon met het maken van de rakusu. Daar zijn natuurlijk wel beschrijvingen voor, maar als je die leest heb je eigenlijk nog steeds geen idee wat je nu eigenlijk moet doen. Tijdens het maken van de rakusu merk je echt dat sommige dingen alleen in de praktijk geleerd kunnen worden. Al doende leer je. Nadat je de beschrijving drie keer hebt gelezen en nog steeds niet begrijpt, ga je dus gewoon aan de slag. En als je door

blijft gaan, gaat het dus min of meer van zelf. Dat was echt een mooie ervaring, van jezelf en vooral ook van vertrouwen.

Het maken van de rakusu ging uiteindelijk veel sneller dan ik dacht. Maar dat zou ook kunnen komen doordat mijn vriendin me met raad en daad kon bijstaan. Het tweede moment waarop ik het gevoel had dat er iets gebeurde, was toen ik mensen ging uitnodigen voor de ceremonie. Daardoor ging wat er ging gebeuren echt voor me leven. Het deed me denken aan een huwelijk. Persoonlijk heb ik daar namelijk niets mee en ik ben dus niet getrouwd, maar ik begreep plotseling wel hoe een trouwdag bijzonder kan worden doordat je mensen uitnodigt getuige te zijn van deze bijzondere dag. Daardoor komt een formele ceremonie gevoelsmatig echt tot leven.

Zelf had ik gevoelsmatig nog wel een probleem met betrekking tot de ceremonie en het uitnodigen van mensen. Ik voel me namelijk thuis in de Rotterdam-sangha, maar toch heb ik er voor gekozen om de ceremonie in Amsterdam te doen. Dat moest ik dus nog wel even verkopen in Rotterdam. Voor mij waren een aantal zaken van belang. Ik wilde de ceremonie het liefst in Rotterdam doen, maar er waren nog twee uitgangspunten die ik belangrijk vond. Ik wilde de voorschriften tijdens een sesshin ontvangen en ik wilde ze natuurlijk van Nico ontvangen. En dat betekende uiteindelijk dat het in Amsterdam ging gebeuren. Het is namelijk gebruikelijk dat Nico tijdens de Winter- en de Zomer- sesshin in Amsterdam jukai geeft. Alle spullen zijn dan aanwezig en als andere mensen ook de voorschriften willen ontvangen kunnen zij zich aansluiten. Omdat dit in ieder geval aan twee van mijn drie wensen voldeed en ik dan zo min mogelijk inbreuk op de tijd van andere hoefde te maken, is het dus Amsterdam geworden en heb ik dat ook iedereen in Rotterdam laten weten.

Tegen die tijd was ik er helemaal klaar voor. Het was begin december, mijn rakusu was bijna af, iedereen was uitgenodigd en ik had alle andere voorbereidingen getroffen. Je moet namelijk ook nog

een stamboom overschrijven met de lineage en een aantal envelopjes vouwen. Het had wat werk gekost, maar als ik dacht aan wat ik ging doen voelde ik mezelf al helemaal warm worden. Ja, ik had er zin in. Nou ik kan je zeggen dat het gevoel de ochtend van 30 december wel helemaal was verdwenen. Ik had er helemaal geen zin meer in. Zenuwachtig voelde ik me niet, maar ik begreep niet meer waarom ik dit nu eigenlijk ging doen. Het was dus overduidelijk dat ik mijn zenuwen ernstig aan het onderdrukken was. En tegen de tijd dat ik de zaal in liep voor de ceremonie lukte het onderdrukken van de zenuwen ook al niet meer, want toen trilden mijn hoog in gassho opgeheven handen enorm.

De ceremonie zelf was een prachtig feest. Ik vind het fijn als op dit soort momenten een middenweg wordt gekozen tussen formele ceremonie en een ontspannen feestje. Het gaat ergens om maar er is ruimte genoeg voor een leuke grap of een kleine verstoring door loslopende kinderen. In dit geval waren de grappen natuurlijk wel ten koste van mij en mijn zenuwen. Ik kon mijn zenuwen moeilijk in bedwang houden en hield me niet helemaal aan het protocol. Zo leek het voor de omstanders alsof ik de rakusu, stamboom en dharmanaam gretig uit de handen van Nico wilde nemen voordat hij er klaar mee was. Maar ja, ik had immers maanden aan ze gewerkt en ik wilde ze nu wel eens terug hebben. Daarnaast bleek ik ook niet alle voorschriften helemaal correct uit te spreken. Vooral bij de belofte om geen mensen meer te vernederen, schijn ik het woordje NIET te zijn vergeten. Iedereen moest er in ieder geval erg om lachen. Daarna was er nog een borrel met hapjes en pizza voor de liefhebber. En voor wie heel erg lang was blijven plakken, die had Nico samen met mijn tante oude Amsterdamse liedjes kunnen horen zingen onder begeleiding van een accordeon.

We zijn nu twee maanden verder. Mijn dharmanaam is Dansende Dharma en ik heb de voorschriften in ontvangst mogen nemen. Ik ben inmiddels gewend aan het zitten met een rakusu om mijn nek en ik

moet zeggen dat het me wel bevalt. Het heeft wel iets rustigs als je dit achter de rug hebt. Ik denk nog wel eens aan de vraag die Nico een jaar geleden aan me stelde. Ben jij een zenboeddhist? Ik denk nu te begrijpen dat ik ook na jukai nog steeds geen zenboeddhist ben. Dat niet, dat waarschijnlijk nooit, maar ik kan me wel telkens weer voornemen om er heel hard voor te oefenen.

JOOST BEVING

"THE 10.000 FACETS OF THE BRILLIANT DIAMOND"



De foto's zijn gemaakt door Martijn Mulder. Meer foto's zijn te vinden op

www.martijnmulder.nl/2008/ameland.

Great Sangha Gathering Ameland '08

Agenda en mededelingen

Oefenen service

Zaterdag 29 maart 10:30 – 15:30 u. Iedereen van harte welkom. Neem iets mee voor de gezamenlijke lunch. Kostenloos. Opgeven bij Anne Wentzel (010-4257003/ammwentzel@prettel.nl)

Lezing Maarten Olthof

IN DE VOETSPOREN VAN DE BOEDDHA

Op maandag 31 maart komt Maarten Olthof ons iets vertellen over de duizend kilometer lange voettocht die hij in 2003 heeft gemaakt door India en Nepal, naar de plaatsen die verbonden zijn met de belangrijkste gebeurtenissen uit het leven van de Boeddha.

Aanvang: 19.30 uur.

We beginnen met 25 minuten zazen, daarna volgt de lezing.

Cursus:

PRAKTISCHE SPIRITUALITEIT: ZEN IN JE DAGELIJKSE LEVEN

Onder leiding van Maurice Knegtel

Donderdagavond, 20.15 - 22.00 uur

5 bijeenkomsten: 17 april t/m 22 mei 2008. Niet op: 1 mei

Levende spiritualiteit is niet beperkt tot een bepaalde oefening of traditie. Als je haar ergens kunt vinden, dan is het in het leven zoals je het leidt, hoe jachtig, verstrooiend en beperkt dit soms ook is.

Hoe kan meditatie die in stilte, op een rustige plek en zonder je te bewegen wordt beoefend, worden geïntegreerd in de dynamiek van alledag? Hoe vind je rust en openheid in de drukte van je bezigheden? Hoe kun je het leven dat je leidt als spirituele oefening zien en onderhouden?

Zen beoefenaars kunnen in deze cursus meditatie in actie

brengen. Wie geen ervaring heeft met zen, kan de ontspanning en onbevangenheid van zen proeven.

Voor wie de cursus in 2007 heeft gevolgd, biedt deze cursus een verdieping en continuering. Ervaring met zenmeditatie is geen vereiste!

Kosten € 65, van te voren voldoen per giro: nummer 814001 ten name van: Stichting Zengroep Rotterdam Kanzeon, Rotterdam
Opgeven bij: Anne Wentzel (010-4257003/ ammwentzel@prettel.nl)

Big mind

Op 17 mei is er weer een big mind workshop in Rotterdam van 10.30 - 17.00 u. Neem iets mee voor de gezamenlijke lunch. Kosten € 40, van te voren voldoen per giro: nummer 814001 ten name van: Stichting Zengroep Rotterdam Kanzeon, Rotterdam. Opgeven bij Anne Wentzel (010-4257003/ammwentzel@prettel.nl).

Vught 2008

Het intensief zitweekend 2008 in Vught zal plaatsvinden van 20 t/m 23 november.

Drie zen natuurdagen o.l.v. Jan Klungers

In de buurt van Deventer.

12 april als de vogels nog territoria aan het innemen zijn en sommigen al begonnen zijn met eieren leggen.

24 mei als er volop kuikens zijn en de vegetatie ook al flink is gegroeid.

4 oktober op het hoogtepunt van de vogeltrek.

Alle gegevens zijn te vinden op: www.zeninsalland.nl