



Introductie

Deze eerste nieuwsbrief van het nieuwe seizoen opent met een artikel van Gretha over onze zengroep. Het artikel, dat ook in het laatste nummer van de Lotusvijver is verschenen, geeft een zowel voor de nieuwkomers alsook voor de oudgedienden interessant overzicht van de geschiedenis, uitgangspunten en gang van zaken binnen Zengroep Rotterdam. Onze band met Zen Centrum Amsterdam wordt bevestigd door de oproep van Nico in verband met de nieuwe zendo aldaar. Daarna volgen een stuk van Paul van Mechelen over geweldloze communicatie en de eerste van een reeks 'zit'portretten van mensen uit de donderdaggroep, gemaakt door Hanneke Dijkman. De nieuwsbrief wordt afgesloten met 'stof' tot nadenken van de hand van Leo Huijg. Veel leesplezier!

DE REDACTIE

Inhoud

GRETHA AERTS	Zengroep Rotterdam Kanzeon	2
NICO TYDEMAN	Nieuwe Zendo Amsterdam	5
PAUL VAN MECHELEN	Communicatie van een Bodhisattva	7
HANNEKE DIJKMAN	Portret uit de donderdaggroep	8
LEO HUIJG	Het Stof der Aarde/ mijn altaar	9
	Agenda en mededelingen	10

Zengroep Rotterdam Kanzeon

Achter het doorzichtige monument De Delftse Poort, vlak bij het station Hofplein, heeft de Zengroep Rotterdam Kanzeon onderdak gekregen bij de Doopsgezinde Gemeente. De grote hoge ruimte toveren we twee keer per week om tot zendo. Een klein reisaaltaar, waar de Japanse gong, het Boeddha beeld, wierook en kaarsen in passen, wordt neergezet. Na het klinken van de gong daalt er een stilte neer in de zittende groep. Buiten raast het verkeer, ruisen de bomen, zingen de vogels en hoor je mensen praten. De Rotterdamse sangha staat onder leiding van Niko Tydeman Sensei en Gretha Aerts. Het is een zelfstandig onderdeel van de Internationale Kanzeon Sangha, gevestigd in Salt Lake City, Utah, in de traditie van Genpo Roshi. De sangha telt ongeveer 75 deelnemers.

Groei en behuizing

In 1988 bood Nico Tydeman een cursus 'Boeddhistisch Leerhuis' aan in het centrum Tara. Na verloop van tijd kreeg hij assistentie van Gretha Aerts. Zij viel tijdelijk voor hem in. Daarna hebben Nico en Gretha de groep(en) om de beurt begeleid. De groep verhuisde naar de Waalse kerk, en na een jaar naar centrum Castor en Pollux, met zijn prachtige zolder. Het programma werd uitgebreid met een introductieklas door Gretha. Hierdoor groeide de doorgaande groep snel en werd de ruimte te klein. Om dit op te vangen kwamen er twee groepen op dezelfde avond. Na Castor en Pollux belandden we, via de ruimte van de Theosofen, in de mooie hoge ruimte van de Doopsgezinde Gemeente. Omdat de groep bleef groeien is er nu ook een derde doorgaande groep, die door Gretha wordt begeleid. Een eigen zendo heeft altijd wel op het verlanglijstje gestaan, maar is gezien de hoge kosten en het niet in Rotterdam wonen van de leraren tot nu toe niet gerealiseerd.

Twee jaar terug kregen we het verzoek om in een ruimte op Zuid, in het Japans Cultureel Centrum Shofukan, met een groep te starten. Dit leek een mooie gelegenheid om Leo Huijg als oudere student deze uitdaging te laten vervullen. Ook hier worden introductielessen gegeven en is er een doorgaande groep.

Programma.

Uitgangspunt voor al het onderwijs in Zengroep Rotterdam Kanzeon is de volgende tekst:

Zen is een levenshouding; een manier om het leven te aanschouwen en vanuit die aanschouwing te handelen. Zazen is de oefening te zitten in stilte en aandacht

Door zazen te beoefenen tonen we een bereidheid om 'alles' wat zich op dit moment voordoet aan te gaan en te onderzoeken. Intimiteit is een woord dat daarin op zijn plaats is: ontvankelijk worden en je laten raken door de werkelijkheid. Hoe onvermogen we ons soms ook voelen. Dit vraagt vertrouwen.

De oefening van het zitten is ontwikkeld binnen de boeddhistische traditie. Boeddha vroeg zich gedurende zijn leven af wat de betekenis van het leven is wanneer het naast alle vreugdevolle kanten ook verdriet en lijden is en het leven de dood in zich draagt. Zittend in meditatie ervoer hij schoonheid en verschrikking, licht en duisternis. Door beide kanten van het leven onder ogen te zien en te omarmen, realiseerde hij de volledigheid van het bestaan.

Introductieklassen

Hier ligt het accent op het leren van zit-, en loopmeditatie. Aandacht is er voor motieven om te mediteren, wat meditatie kan betekenen in het dagelijkse leven, wat je wel en niet kan verwachten van meditatie. Enkele specifieke punten van Zen en Boeddhisme komen aan de orde, zoals het omgaan met levensvragen, de rol van de leraar, koanstudie, en de vier Bodhisattvageloften.

Doorgaande groepen

Op drie avonden in de week komen de doorlopende groepen bijeen. Er wordt meestal twee periodes gezeten, afgewisseld met kinhin. Er is een dharmales en er wordt de mogelijkheid tot daisan geboden. De bijeenkomsten op maandag worden afwisselend door Nico en Gretha verzorgd, op donderdag alleen door Gretha. Leo komt op 'Zuid' op de vrijdagavond bijeen. De avond wordt afgesloten met de vier Bodhisattvageloften. Om de 5 à 6 weken is er 'alleen' zitten, voorafgegaan door het soetra zingen.

In het verre verleden was er geen enkel ritueel. Het paste ook wel bij de Rotterdamse aard. Direct, vitaal en zonder opsmuk. Het was dan ook een kleine revolutie toen Gretha de vier Bodhisattva geloften invoerde, de wekelijkse herinnering aan wat we in wezen zijn, bodhisattva's. We zitten niet alleen voor onszelf, maar voor het welzijn van ieder ander. Naarmate de groep groeide en de sangha hechter werd leek het Nico en Gretha toch goed de rituelen van de traditie, waarin zij staan door te geven aan de sanghaleden. Mensen worden getraind om de diverse instrumenten, zoals de magugyo, de gongs en de stem te leren gebruiken.

De thema's voor de dharmalesen zijn uiteraard gekleurd door degenen die ze geeft. Ook al is de presentatie verschillend, waarover gesproken wordt, is hetzelfde. Ontwaken, inzicht, Big Mind en Big Heart, wijsheid en mededogen, verbondenheid, het mysterie van dit bestaan, je overgeven aan niet-weten, vertrouwen en intimiteit, de koan verhalen, wijsheids verhalen, krantenartikelen, woorden zoals belangeloosheid, respect, geweldloosheid, geven, de paramita's, alles kan aanleiding zijn voor de les. In daisan wordt ingegaan op vragen die met de beoefening te maken hebben, koanstudie, het leren vertrouwen op het verloop van het eigen leven. Er wordt een wending gegeven aan de wijze van kijken naar de werkelijkheid, doorbreken van 'mijn' kijk op de werkelijkheid en 'mijn' leven. Voor deelnemers,

die hun training willen intensiveren is er de mogelijkheid voor Shoken, leerling worden van Niko Sensei en het ontvangen van Jukai, de boeddhistische geloften.

Als onderdeel van de training wordt het verrichten van taken voor de sangha gezien. Dat kan in de vorm van functioneren als bestuurslid, koffie en thee zetten voor de bijeenkomsten, gastvrouw/heer zijn bij een introductieklas, het neerleggen van de matten en kussens, verspreiden van folders.

Er zijn veel initiatieven van deelnemers, zoals het uitbrengen van een Nieuwsbrief; in de zomervakantie bij iemand thuis zitten; zitten bij mensen, die niet naar de zendo kunnen komen; een groep die met elkaar een bepaald boek bestudeert; het opnemen en uitbrengen van een CD, naar het boek Het Dharma Spel van Maurice Knegtel; een ontmoetingsplaats voor leden creëren op de website van de zengroep.

Sesshin

Meestal is er in november een vierdaagse sesshin speciaal voor de Rotterdamse groep in Vught, bij Zin, een mooi verbouwd Dominicanenklooster, met een prachtig park eromheen. De sesshin is in stilte, veel meditatie, dharmalesen, groepsdaisan, individuele daisan en soetra zingen. Ook hier zijn Nico en Gretha beiden aanwezig en verzorgen ieder een dharmales en de laatste dharmales doen ze samen. Alle dharmalesen hebben hetzelfde thema.

Studieklassen

Per jaar zijn er drie studieklassen. Hier komt een variëteit van onderwerpen aan de orde. Er is een enorme rijkdom aan teksten, denkers en leraren, die ieder een eigen bijdrage en inspiratie kunnen leveren aan het gaan van een spiritueel levenspad. Aan de hand van oude teksten van Boeddha, Chinese en Japanse meesters,

Christelijke mystici, moderne leraren, filosofen of psychologen worden de studieklassen ingevuld. Enkele voorbeelden van studieklassen: Dao De Djing, De religieuze ervaring, Dogen Zenji en de weldadige illusie van verlichting, Johannes van het Kruis, het donker is me licht genoeg, Op de bank of op het kussen; over boeddhisme en psychotherapie, Hisamatsu Shin'ichi (Japan 1889-1980), Praktische spiritualiteit; zen in je dagelijks leven.

Gast sprekers

Ieder jaar nodigen we één of meer gast sprekers uit. Deze kunnen uit een andere traditie komen, zoals Tjeu van de Berk, een voormalig katholieke priester en theoloog, die het boek Mystagogie geschreven heeft. Of een speciaal onderwerp behandelen, zoals Maarten Olthof, die (voet)tochten onderneemt en ook voor groepen organiseert in dat deel van India, waar de Boeddhistische Plaatsen zich bevinden en Martin van der Meulen, trainer in Geweldloze Communicatie. De actrice Julika Marijn heeft een voorstelling In duizend zoete armen gegeven, samengesteld uit fragmenten uit de dagboeken van ETTY HILLESUM.

Tiende plaatje van de Os

De Rotterdammer is praktisch ingesteld. Misschien is het tiende plaatje van de Os wel het meest typerende voor de Rotterdamse sangha.

Zen is niet: ontsnappen uit deze wereld en op een witte wolk gaan zitten. Zen is juist midden in het eigen leven gaan staan en vriendschap sluiten met wie we zijn, met de situatie zoals deze is, met het leven. We kunnen ontspannen en van daaruit antwoord geven op iedere situatie vanuit plezier en vreugde. Vreugde die we om ons heen kunnen uitstralen. Zoals Hotei, de figuur van het tiende plaatje van de Os, de Chinese geluksgod, de goedmoedige dikzak met zijn rugzak vol cadeautjes. We kennen hem van het Chinese

restaurant, waar zijn beeld vaak voor het raam staat. Waar Hotei verschijnt, brengt hij/zij geluk. Of zoals het gedicht bij het plaatje over hem verwoordt:

*Met ontblote borst en blootsvoets gaat hij naar de markt,
Zijn gezicht besmeurd met stof en zijn hoofd bedekt met as,
Maar een machtige glimlach spreidt zich van wang tot wang zonder
de inspanning om wonderen te verrichten
Begint elke dode boom, die hij aanraakt, te bloeien.*

GRETHA AERTS

Nieuwe Zendo Amsterdam

Lieve Rotterdammers,

Zoals ik de afgelopen maandagavond vertelde, krijgt iedereen van onze zengroep per e-mail een brief, met daarin het verzoek of je mij zou willen helpen. Het betreft de vraag om een financiële bijdrage aan de inrichting van de nieuwe zendo in Amsterdam.

Hierbij mijn donatiebrief plus een beschrijving van de plannen en de door het bestuur beraamde kosten en natuurlijk het gironummer. Ik ben je heel erg dankbaar als je in deze iets voor mij wilt doen.

Tijdens de laatste bijeenkomst kwam de idee op, om als de nieuwe huisvesting klaar is, een keer de Rotterdamse zen bijeenkomst in Amsterdam te houden. (Het ligt vlak bij het centraal station!). Ik denk dan aan februari of maart 2009. Dat lijkt me geweldig!

Mijn dank is groot!

Vriendelijke groet,

Nico

Nieuwe Zendo!

Drie jaar geleden kregen we van de gemeente te horen dat ons huurcontract niet verlengd zou worden. Na veel zoeken en veel bekijken kunnen we ons sinds 1 september 2008 verheugen over een nieuwe huisvesting voor de zendo: Binnenkant 39. Vanaf 1 december huren we daar de benedenste verdieping van een fraai pand langs de gracht, uitzicht op de Montelbaenstoren, de Binnen Bantammerstraat die uitloopt op de Geldersekafe. De loopafstand vanaf het Centraal Station is ongeveer tien minuten. Om een 'historisch toeval' te vermelden: de nieuwe zendo ligt recht achter het gebouw van het voormalige meditatiecentrum de Kosmos, waar ik van 1971 tot 1986 als staf lid werkzaam ben geweest en waar Meindert van den Heuvel en een aantal anderen, die nog steeds de zendo bezoeken, hun zentra training begonnen zijn.



Na zeventien jaar Krayenhoffstraat zijn we terug waar onze 'roots' liggen, het hart van Amsterdam.

De ruimte zal weer bestaan uit een zendo, iets groter dan de huidige en een theehuis, iets kleiner. Rob Eckhardt, bestuurslid en binnenhuisarchitect, heeft een totaalontwerp gemaakt. De inrichting wordt modern, strak, zo licht mogelijk en alles van duurzaam materiaal. Tafels, stoelen, kasten en verlichting worden (deels handgemaakt) naar zijn ontwerp, aangepast aan de ruimte.

Een foto hierbij meegestuurd geeft wellicht enig idee.

Voor de inrichting van de nieuwe zendo wil ik U een donatie vragen. In de loop der jaren hebben we wat gespaard en dat geld gaan we gebruiken. Maar om zoveel mogelijk plannen te verwezenlijken en ook nog enige reserve voor de nabije toekomst te bewaren, wil ik toch deze oproep doen voor een financiële bijdrage.

Mijn grote wens is dat deze plek voor de komende jaren een mooie, behulpzame omgeving zal bieden, om vanuit de zentraditie onze inspirerende, spirituele school van beoefening en studie verder te ontwikkelen. Ik nodig al onze vrienden en vriendinnen uit om in deze toekomst, te investeren. Hoe bescheiden ook. Ik zal U daar zeer dankbaar voor zijn.

NIKO SOJUN TYDEMAN SENSEI

De oproep van Nico betreft een donatie voor ons nieuwe onderkomen op de Binnenkant 39 in Amsterdam. Het pand dat we huren is een casco, het heeft muren en een verlaagd plafond met gaten en verder is er niets. Zoals Nico al vermeldt, heeft Rob een prachtig plan gemaakt voor de nieuwe ruimte. Rustig, strak, simpel en rekening houdend met dat we in een mooi oud pand gaan zitten. Zie de bijgaande foto voor een impressie.

We hebben een begroting gemaakt en berekend dat we naast ons spaargeld nog een bedrag van € 30.000,- nodig hebben. Waar gaan we dat geld aan besteden ?

Om een paar zaken te noemen: een vloer, waar we immers op zitten en met kousevoeten op lopen; meubilair, lampen, een kleine keuken om de maaltijden tijdens een sesshin te koken, verf voor de hele ruimte, die we overigens met elkaar op de muren en het plafond willen gaan zetten (vrijwilligers welkom !), kast voor schoenen, boekenkast enzovoort, want iedereen die wel eens verbouwd heeft en/of verhuisd is, weet dat er altijd meer kosten en meer werk is dan je vantevoren inschat.

De eerste donatie hebben we al binnen en wel voor nieuwe zitkussens.

Kortom we vragen je een bijdrage in de kosten van de verbouwing en inrichting van en de verhuizing naar de Binnenkant. We doen je de volgende suggesties voor een bijdrage

50 Euro
100 Euro
300 Euro
500 Euro
700 Euro
1000 Euro
2000 Euro

of meer naar eigen inzicht.

Wil je je donatie graag aan een deel van de verbouwing verbinden

bv het meubilair, de vloer of iets anders, laat dat dan s.v.p. weten bij je donatie. Wij houden dat bij en zullen je in hoofdlijnen op de hoogte houden van de besteding van de donaties.

Ken je mensen die het Zen centrum een warm hart toedragen en mogelijk ook een donatie willen doen, schroom dan niet deze mail door te sturen.

Maak het bedrag over op giro 2929355 t.n.v. Zen Centrum Amsterdam te Amsterdam o.v.v. Binnenkant.

Namens het bestuur wil ik je bij voorbaat danken voor iedere bijdrage: de besteding zul je kunnen zien bij je bezoek aan onze nieuwe zendo !

MARIJKE VULINK



Communicatie van een Bodhisattva

Of ik van nature gewelddadig ben? Tsjja, zelf antwoord ik direct van niet. Absoluut niet, zelfs. En ik durf te beweren dat mijn partner, kinderen, vrienden en collega's hetzelfde antwoord zullen geven. Of ik ook zo geweldloos in mijn communicatie ben? Nou, dat is natuurlijk nog maar de vraag. Op die vraag kwam recent antwoord.

In Rotterdam zitten we wekelijks bijeen om op ons kussen het fenomeen Zazen te beoefenen. Dit om onze geest te slijpen. Een fikse activiteit vol van passiviteit.

In een van onze wekelijkse sessies op de donderdagavond werd de verbinding gelegd tussen Zen en geweldloze communicatie: "Communicatie van een Bodhisattva".

Martin van de Meulen – expert op dit gebied – hebben we uitgenodigd om ons op 5 juni jl deelgenoot te maken van de basisprincipes van geweldloze communicatie.

Geweldloos communiceren doen we lang niet altijd, zo leerden we. Communiceren is gericht op het uitwisselen van wat er in ons leeft en kan daardoor behoorlijk heftig binnenkomen bij degene die de boodschap 'ontvangt'

"Je ziet er vandaag niet uit"

"Maar dat doen we hier al jaren zo"

"Heb je geen boodschappen gedaan?"

Drie voorbeelden van alledaagse zinnen, die jij en ik vast wel eens uitspreken. Zelfs als we deze zinnen niet gepaard laten gaan van een ferme trap, duw of klap kunnen ze behoorlijk pijn doen.

Een alternatief is dan om het proces van Geweldloze Communicatie te gebruiken. Dit proces – ontwikkeld door Marshall Rosenberg – moedigt ons aan om ons te richten op wat wij en de ander *waarnemen*, hoe we ons *voelen*, wat onze onderliggende *behoeften* zijn en wat ieder van ons *graag zou willen*. De nadruk ligt op het communiceren van gevoelens en behoeftes; op het communiceren met hart en ziel.

Mij sprak het direct aan en dat is niet veranderd. Geweldloze Communicatie stelt je in staat om verbinding te maken met jezelf en met de ander. In die verbinding ontstaat helderheid en er komt als vanzelf ruimte voor mededogen en compassie. Zo ervaar ik dat. En ik durf nog verder te gaan. Vervolgens ligt er een oplossing binnen handbereik, die zowel je eigen behoeften vervult als die van de ander...

Kan ik uit ervaring spreken? Met vallen en opstaan. Ik zie de grootste invloed terug in de relatie met mijn drie kinderen. Zelf kom ik uit een gezin – en een tijdgeest – waarbij mijn ouders meenden dat zij het allerbeste wisten wat goed was voor mij als kind. Met behulp van geweldloze communicatie probeer ik in mijn eigen gezin een andere opening te creëren. We proberen tegelijkertijd rekening te houden met de gevoelens en behoeften van onze kinderen en die van ons als ouders (grenzen stellen kan daarbij uiteraard ook een behoefte zijn). Opvoeden blijft uitdagend, maar geweldloze communicatie helpt.

Geweldloze Communicatie wil ons intenser naar elkaar laten luisteren, brengen tot een dieper respect en groter inlevingsvermogen (mededogen), en een wederzijds verlangen kweken om vanuit het hart te geven. Voor mij een methode om wat ik praktiseer op het kussen ook in het dagelijkse leven tot uitdrukking te brengen.

Ik hoop dat deze voorzomeravond je geïnspireerd heeft om tot verdere kennismaking met deze methode over te gaan. Mocht je je verder willen verdiepen dan verwijs ik je graag naar Martin zijn website: www.ai-opener.nl

Op zaterdag 14 februari 2009 organiseert hij met andere Nederlandse trainers in Djoj Rotterdam een dag van de geweldloze communicatie. Deze dag geeft je op een laagdrempelige manier de mogelijkheid tot een nadere kennismaking.

PAUL VAN MECHELEN

Portret uit de donderdaggroep:

De meeste lezers zitten op maandag. In deze nieuwe rubriek inzicht in de zitpraktijken van de donderdagzitters. Door Hanneke Dijkman

Hoe vaak, hoelang en waar zit je?

Ik zit eigenlijk altijd op dat plekje op de foto. Het is in de woonkamer. Dat komt voort uit de introductie cursus. Prabodh zei daar dat het belangrijk was om een vaste plek te vinden in je huis, daar kun je dan aarden. Hoe lang ik zit hangt af van hoe druk mijn dag is. Ik zit 25 minuten of anders een kwartier. Donderdag probeer ik altijd te komen. Daarbuiten, laten we zeggen dat ik gemiddeld een keer of drie per week zit. Ik zit 's ochtends tussen zes en zeven uur. Soms gelijk na het opstaan, of na het douchen. Mijn partner slaapt dan nog, of is al naar haar werk.

Wat voor techniek of attributen gebruik je?

Ik doe eigenlijk hetzelfde als we op donderdag doen. Ik leg mijn kussen neer, doe de buigingen en dan ga ik zitten. Ik stel mijn gsm in als wekker. Als het voorbij is doe ik weer dezelfde buigingen. Ik heb nog geen klankschaal, die wil ik nog wel een keer aanschaffen. Ik probeer zoveel mogelijk mijn aandacht te verleggen op die plek in mijn buik. En ik richt me op mijn ademhaling.

Heb je een favoriete zenplek?

Niet echt. Heel soms zit ik trouwens aan de keukentafel. Dan blijf ik na de krant lezen op mijn stoel zitten, wel in de meditatiehouding. Ik ben nog niet zo lang bezig, dus ik heb nog niet op veel plekken gezeten. Ik ben januari 2007 begonnen bij de introductiegroep. Net daarvoor heb ik een cursus gedaan in Dordrecht bij een Tibetaanse lama, dat was eigenlijk puur alleen meditatie.

Arthur Philipp



Wat is je favoriete zenboek?

Ik heb er in die twee jaar redelijk wat verzameld. Mijn favoriete boeken zijn de drie boeken van Jan Willem van de Wetering, die heb ik alledrie twee keer gelezen. Hij schrijft serieus, maar ook met veel humor erin. Dat spreekt me aan. De vragen die hij zichzelf stelt zijn heel herkenbaar.

Heb je een zenwens?

Ik zie de vier geloften als een soort wens. We leven in een hectische tijd. Ik zou wensen dat meerdere mensen doen wat wij doen, dat we een samenleving krijgen die wat meer van elkaar accepteert. En ik zou willen dat we hier in Rotterdam ook een eigen centrum hadden, net als in Amsterdam. Daar is de mogelijkheid om iedere dag te zitten.

Heb je een zentip voor de lezers?

Nee, nog niet direct. Ik beschouw mezelf echt als een beginner.

Vul aan: "Zen is voor mij..."

Zen is voor mij met aandacht je leven leven in de tijd die voorbijgaat.

Zen heeft me veel inzichten gegeven, een zeker bewustzijn, veel zelfonderzoek. Niet gelijk reageren op bepaalde emoties. Als ik bijvoorbeeld me nu erger in het verkeer, dan merk ik dat gelijk op. Dan reageer ik niet gelijk primair. Dat is een proces, dat lukt niet altijd. Daarvan bewust zijn is al een heel groot inzicht.

Ga je in november mee naar Zin in Vught?

Ik twijfel nog. Vorig jaar ging het niet omdat mijn vader toen heel erg ziek was en is overleden. Ik zou wel willen ervaren hoe het is om een aantal dagen achter elkaar te zitten en om ook stil te zijn. Maar mijn werk kan nogal eens onvoorspelbaar zijn. Misschien moet ik eens zeggen 'ik ga gewoon' en als ik er niet ben, ben ik er niet.

Het Stof Der Aarde

Schoonmaken, stofzuigen, ramen wassen, afval scheiden.
Wat doen we met het stof der aarde.

De natuur kent geen afval.
Het afsterven van de bladeren op de composthoop is de omvorming tot nieuwe vruchtbare aarde.
Voor de pissebedden, oorwormen, schimmels en bacteriën is het voedsel zoals wij een lekker kippetje of haring eten.
Hun uitwerpselen zijn de zwarte korrelige aarde die weer uitgestrooid tussen de planten als voedsel dient voor het volgende seizoen.

Ga eens stofzuigen en reinig de stofzuiger, niet om de stofzuiger 'schoon' te maken maar uit respect voor het stof der aarde.
Geef het stof een goede plaats in de keten van voorwaardelijk ontstaan.
En uit respect voor de stofzuiger die dit mooie spul verzameld heeft.

Maak de trap niet 'schoon' van alle 'vuile' voetstappen.
Verzamel dit stof uit respect voor het verleden en het heden.
Zoals je voorouders uitgestrooid zijn over het weiland of in het bos,
zo is alle stof een vervolg op een leven in het verleden en wordt het eens voedsel voor nieuw leven in de toekomst.

LEO HUIJG
AUGUSTUS 2008

Mijn altaar

Mijn vuilnisbak is nu mijn altaar.
2 kaarsjes brand ik daar.
100.000 buigingen.
Levensgevaarlijk.

Mijn hoofd staat in brand,
Mijn hart is rood gloeiend.
Tranen van ontroering sissen over mijn wangen.
Dat nutteloze afval.

Geen angst meer voor de dood,
Één met voor en tegenspoed.
Levensgevaarlijk,
Dat Boeddhisme.

LEO HUIJG
SEPTEMBER 2008

Agenda en mededelingen

Intensief zitweekend Vught

Intensief zitweekend bij Zin in Vught.
o.l.v. Nico Tydeman en Gretha Aerts
20 november t/m 23 november 2008.
donderdag vanaf 19.00 uur t/m zondag 17.00 uur.
Kosten: € 310
van tevoren voldoen op rekening 814001 t.n.v. Stichting Zengroep
Rotterdam Kanzeon

Mocht je echt geen 4 dagen weg kunnen, dan is er nog de
mogelijkheid om vrijdagavond te komen, tussen 18.30 - 19.00 uur.
De kosten zijn dan € 210 .

Opgeven uiterlijk voor 3 november
bij: Anne Wentzel
tel: 010-4257003
ammwentzel@prettel.nl
Voor meer informatie: bel of mail naar Anne Wentzel.

Extra zitzaterdag en -zondag

ZATERDAG 18 OKTOBER 2008.
13.30 uur thee en koffie,
14.00 – 14.35 uur 3x zazen en 2x kinhin,
15.35 – 15.55 uur pauze, thee,
15.55 – 16.55 uur 2x zazen en 1x kinhin,
16.55 – 17.55 uur pauze, broodmaaltijd,
17.55 – 19.30 uur 3x zazen en 2x kinhin,
19.30 uur, 4 geloften als afsluiting.

ZONDAG 19 OKTOBER 2008.

9.30 uur thee en koffie,

10.00 – 10.10 uur Hartsutra reciteren,

10.10 – 11.45 uur 3x zazen,

11.45 – 12.45 uur pauze, broodmaaltijd.

12.45 – 13.45 uur 2x zazen,

13.45 – 14.05 uur pauze, thee,

14.05 – 15.40 uur 3x zazen,

15.40 uur, 4 geloften als afsluiting.

Het is in stilte.

Niet in stilte: de thee en koffie en de broodmaaltijd.

Binnenkomen en weggaan is ook tijdens broodmaaltijd mogelijk.

Gratis.

Zelf matje en kussen meenemen en wat te eten en drinken.

Opgeven bij leo.huijg@kpnplanet.nl

Adres: Burg. Meineszlaan 44a, 3022BK Rotterdam.

Tussen Beukelsdijk en Vierambachtstraat.

Colofon

ZEN GROEP ROTTERDAM KANZEON
Noordmolenwerf 3, Rotterdam

www.zenrotterdam.nl

Marli Lindeboom

tel. 010-4186342

Theo Miltenburg

tel. 010-4340773

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