



Introductie

Hierbij weer een gevarieerde nieuwsbrief: van de Hart Soetra tot Boeddhisme en psychotherapie; van Big mind big heart op Ameland tot jukai in Postel; van poëzie tot mededelingen. Veel leesplezier!

DE REDACTIE

Inhoud

GRETHA AERTS	De Hart Soetra	2
HAN F. DE WIT	Boeddhisme en psychotherapie	4
HANNEKE DIJKMAN	Big mind big heart op Ameland	10
EVA VAN DEN BRANDE	Jukai	13
LEO HUIJG	Zit recht	16
	De lotus uit de modder getrokken	16
	Agenda en mededelingen	17

Deze soetra werpt licht op de meest radicale vorm van wijsheid. De Hart Soetra is een reactie op de leer van de Abidharma, de benadering van de Werkelijkheid van de Sarvastvadin sekte 2000 jaar geleden in India. Abidharma, dharmalogie, de studie van de dharmas. Ieder object, mens, dier, verschijnsel werd gezien als opgebouwd uit dharmas. Bouwstenen van de werkelijkheid. Soms zei men dat deze dharmas de werkelijkheid zelf vormden.

Groot prajna – paramita hart sutra

Prajna Paramita = perfectie van wijsheid, de diepste wijsheid

NADAT AVALOKITESVARA DE STROOM VAN PRAJNA – PARAMITA WAS BINNEN GEGAAN

Avalokitesvara, de bodhisattva van mededogen wordt aangeroepen

Avalokitesvara biedt een sleutel om deze leer te openen.

WERD DE BODHISATTVA BEWOGEN DE VIJF SKANDHA'S TE ZIEN EN bodhisattva = verlichte, maar stopt niet bij de individuele realisatie of bevrijding. Het is juist het begin van de beoefening

VIJF SKANDHA'S zijn leeg: al deze elementen zijn alleen maar ideeën, die we op de realiteit plakken. En ze zijn ontdaan van een onafhankelijke werkelijkheid.

- | | |
|--|------------|
| 1. Vorm (intern biologisch functioneren, extern fysieke verschijning. Is voortdurend in verandering) | VORM |
| 2. Gevoel, gewaarwording | SENSATIE |
| 3. Opvattingen en gedachten | GEDACHTEN |
| 4. Het willen, impuls, reactie | DRIJFVEREN |
| 5. Psychologisch bewustzijn | GEWAARZIJN |

TE ZIEN DAT ZIJ ZONDER EIGEN BESTAAN WAREN.

HIER, SHARIPUTRA, IS VORM LEEGTE, LEEGTE VORM;

Shariputra is de wijste leerling/volgeling van de Boeddha en tegen hem praat de Boeddha

Leegte: Emptiness = Sunyata = leegte (Suzuki) = volheid = Alles zoals het is, onafhankelijk van onze ideeën. Alleen dit direct ervaren, zonder enig idee of concept.

Beschrijving van sunyata:

1. Je kunt alles steeds verder ontrafelen/ontleden/afpellen tot de kleinste eenheid totdat er niets meer over is. Ding - materiaal - moleculen - atomen - energie -?Alles is een begrip, opgebouwd uit begrippen. Zonder eigen bestaan
2. Zonder te ontleden, als we onze ideeën en concepten opgeven wat blijft er dan over? Zie alles zoals het is!
Sunyata wijst op de eenheid van het leven. Leven zoals het is, zonder oordeel, zonder verschil te maken.
Leegte is geen equivalent van niet-vorm, m.a.w. dat er geen vorm zou zijn, maar we hebben het idee van vorm weggenomen

VORM IS NIET TE SCHEIDEN VAN LEEGTE,

LEEGETE IS NIET TE SCHEIDEN VAN VORM;

AL WAT VORM HEEFT, IS LEEGTE; AL WAT LEEGTE IS, HEEFT VORM;

EN ZO OOK SENSATIES, GEDACHTEN, DRIJFVEREN EN GEWAARZIJN. (de vijf skandha's)

HIER, SHARIPUTRA, ZIJN ALLE DHARMA'S GEKENMERKT DOOR LEEGTE, NIET VOORTGEBRACHT, NIET ONGEDAAN TE MAKEN, NOCH ONZUIVER, NOCH ZUIVER, NOCH ONVOLMAAKT, NOCH VOLMAAKT.

Eerste kwaliteit van dingen is leegte

Tweede kwaliteit van dingen is vergankelijkheid/veranderlijkheid.

In het NU...tijdloos, zit verleden, heden en toekomst.

In de boom nu, zit zowel het uitbotten als de bladeren die verkleuren, vallen.

DAAROM SHARIPUTRA, (IN) LEEGTE IS GEEN VORM, GEEN SENSATIE, GEEN GEDACHTE, GEEN DRIJFVEER EN GEEN GEWAARZIJN; GEEN OOG, OOR, NEUS, TONG, LICHAAM EN DENKORGAAN; GEEN; VORM, KLANK, GEUR, SMAAK, AANRAKINGSPUNTEN EN GEDACHTE-OBJECTEN; GEEN VELD VAN WAARNEMING ENZOVOORT, TOT GEEN VELD VAN GEESTELIJKE ACTIVITEIT.

Oog ziet vorm, veld van waarneming/zien
Oor hoort klank, veld van luisteren
Neus ruikt geur, veld van ruiken
Tong proeft smaak, veld van proeven
Lichaam voelt aanraking, veld van voelen/ervaren
Denkorgaan heeft gedachten, veld van geestelijke activiteit/denken

**GEEN ONWETENDHEID, GEEN EINDE AAN ONWETENDHEID
ENZOVOORT, TOT GEEN OUDERDOM EN DOOD EN GEEN EINDE AAN
OUDERDOM EN DOOD.**

De 12-voudige keten van oorzakelijkheid
De condities, die geboorte en dood veroorzaken
De Boeddha observeerde een 12-voudige keten van oorzaken. De eerste oorzaak (ignorantie) veroorzaakt de tweede keten van mentale formaties. Mentale formaties veroorzaken vervolgens het ontstaan van bewustzijn, enzovoorts. Het laatste oorzakelijk verband is het causaal verband tussen geboorte en ouderdom en dood. Wanneer er geen geboorte plaatsvindt, is er ook geen dood.

1. Ignorantie (fout-weten)
2. Mentale formaties (intenties)
3. Bewustzijn
4. Naam en vorm (nama-rupa; de vijf khandhas; lichaam en geest)
5. De zes zintuigen
6. Contact - het samenkomen van bewustzijn, een zintuig en een zintuiglijk object.
7. Gevoel - dit omvat zowel mentale (emoties) als fysieke gevoelens. De Boeddha spreekt veelal over 3 soorten van gevoel. Een gevoel is plezierig, neutraal of onprettig.
8. Verlangen of begeerte
9. Hechting of gehechtheid
10. 'Worden' (of het opnemen of veronderstellen van een identiteit)
11. Geboorte
12. Ouderdom en dood

Maar ook een keten is een begrip, een filosofie en niet het leven zelf. Gedragsregels die we opstellen, laten ons niet weten hoe we moeten reageren of beslissen.

**GEEN LIJDEN, GEEN OORZAAK, GEEN OPHEFFING, GEEN WEG; GEEN
INZICHT, GEEN BEREIKEN EN GEEN NIET – BEREIKEN.**

Ook de Vier Edele Waarheden van de Boeddha zijn ideeën

De Eerste Edele Waarheid: ER IS LIJDEN

De Tweede Edele Waarheid: ER IS EEN OORZAAK VOOR HET LIJDEN

De Derde Edele Waarheid: DE WAARHEID VAN HET OPHEFFEN VAN HET LIJDEN

De Vierde Edele Waarheid: ER IS EEN PAD DAT LEIDT TOT OPHEFFING VAN HET LIJDEN

Het Achtvoudige Pad geeft de weg aan die leidt tot het ophouden van het lijden. Dit pad voert van samsara naar nirvana.

**DAAROM, SHARIPUTRA, IN DE STAAT VAN NIET-BEREIKEN, GESTEUND
DOOR PRAJNA – PARAMITA, VERBLIJFT DE BODHISATTVA ZONDER
VERDUISTERING VAN GEEST.**

Paramita's: Wijsheid leven is functioneren in:

De zes paramita's:

1. Dana: Geven. Opgeven van begrippen, ideeën
2. Sila: Discipline/gelofte. Dit zijn aspecten van het geven
3. Shanti: Geduld. Om dingen te laten zijn. Alles heeft zijn eigen tijd nodig. Loslaten van het idee dat het zo zou moeten. Er is geen keuze.
4. Viraya: Inspanning: je 100% inzetten, 100% iets doen.
5. Samadhi: Concentratie: 100% aandacht.
6. Prajna: Wijsheid.

**ZONDER VERDUISTERING VAN GEEST IS DE BODHISATTVA NIET
BEVREESD, OVERWINT ALDUS ONJUISTE OPVATTINGEN EN IS HET
RUSTEN IN NIRVANA TENSLOTTE BEREIKT.**

Onwetendheid is totaal in het duister zijn. We zien het leven niet, vanwege

egocentrische ideeën. Begeerte ontstaat omdat we denken dat we iets missen.

Dit brengt weer woede en haat voort. Maar wat missen we. We zijn het hele universum.

We hebben alles, we zijn alles.

Als je de Dharma begrijpt zul je nooit hongerig zijn, geen onvervulde verlangens meer hebben. Je hebt namelijk alles, omdat je alles bent.

een spirituele benadering en zullen zij de noodzaak voelen om deze benadering terug te brengen in de samenleving. Want wie moet het anders doen? In een onspirituele samenleving zijn immers spirituele leraren of mentors nauwelijks meer te vinden, zo zij niet al verdwenen zijn. Dat verklaart wellicht waardoor we nu in onze westerse cultuur vooral onder psychotherapeuten een toenemende belangstelling voor spirituele tradities zien en voor de psychologische inzichten (De Wit, 2001), die daar te vinden zijn. Opvallend daarbij is dat deze belangstelling zich vooral op de spirituele visie en de beoefening van het boeddhisme richt. Waardoor komt dat?

De psychologische belangstelling voor het boeddhisme

Een van de kenmerkende kanten van het spirituele pad van de Boeddha is dat het op de mens en de menselijke geest is gericht en niet zoekt naar het herstellen of aangaan van een relatie met een buiten de mens gelegen hogere geestelijke macht of schepper-God. Boeddhisme is geen theïstische maar een non- theïstische vorm van spiritualiteit. Het richt zich op het vinden van een geesteshouding en levensvoering, die volledig vrij is van afweer en ontkenning van de grote existentiële realiteiten van ons menselijk bestaan; een geesteshouding die er vrede mee heeft gesloten. Niet het ontsnappen aan deze realiteiten, maar er vrede mee sluiten, dat was waar Siddharta Gautama, de toekomstige Boeddha naar op zoek was en wat hij vond. Dat is waaruit zijn verlichting bestaat. De ontdekking dat het boeddhisme zo nadrukkelijk op de mens is gericht en het besef van de spirituele armoede van onze westerse cultuur, doen juist psychologen en psychotherapeuten met steeds meer interesse kijken naar deze vorm van spiritualiteit. De dialoog tussen beide benaderingen van de menselijke geest vindt zijn neerslag in een wassende stroom van publicaties en conferenties, waar boeddhisten, psychologen en psychotherapeuten met elkaar van gedachten wisselen.

Wat deze interesse van psychotherapeutische zijde nog verder heeft aangewakkerd, is dat de beoefening van meditatie - en dan in het bijzonder de aspecten van het trainen in oplettendheid en ontspanning - inmiddels bewezen positieve effecten heeft zowel op onze geestelijke als lichamelijke gezondheid (zie bijv. Kabat-Zinn et al. 1992). Nog onlangs vond ook in Nederland weer een belangwekkende internationale conferentie plaats georganiseerd met als thema Meditation as Health Promotion (Haruki & Kaku, 2000). Een terugkerend thema is daarbij de vraag hoe de relatie ligt tussen meditatie en psychotherapie. Is boeddhistische meditatie, die immers verder gaat dan het trainen van oplettendheid en ontspanning, bruikbaar als psychotherapeutische discipline? Enerzijds richt

boeddhistische spiritualiteit zich immers op een fundamentele transformatie van onze levenshouding, die ver uitreikt boven het psychotherapeutisch behandelen van neurotische problematiek. Anderzijds heeft de beoefening van boeddhistische meditatie onmiskenbaar een aantal positieve bijeffecten, die ook psychotherapeutisch van belang zijn. We zullen er hieronder nog op terug komen.

Een steeds weer terugkerend thema bij deze dialoog is de vraag wat boeddhistische spirituele oefeningen nu eigenlijk doen met de menselijke geest. Die vraag is niet zo eenvoudig te beantwoorden omdat er binnen de vele boeddhistische scholen meerdere manieren zijn waarop over het boeddhistische pad, haar beoefening en haar doel - verlichting - wordt gesproken. De Boeddha heeft zo'n vijftig jaar lang onderricht gegeven en de termen waarin hij dat deed zijn natuurlijk in die periode ook steeds weer veranderd. Tegen zijn eerste leerlingen sprak de Boeddha over het pad en over verlichting in termen, die later bekend zijn geworden onder de naam van 'De Eerste Wenteling van het Wiel van de Dharma'.

Verlichting wordt daar gedefinieerd als de beëindiging van lijden. In later onderricht door de Boeddha - de Tweede Wenteling - wordt

verlichting gedefinieerd als het realiseren van shunyata of leegte, als de realisatie dat de wereld waarin we ons voorstellen te leven geen absolute werkelijkheid is: ze is 'leeg van werkelijkheid'. In de Derde Wenteling wordt verlichting in positieve termen beschreven als de realisatie van onze boeddha-natuur, als totale helderheid van geest en onvoorwaardelijke toewijding aan het bestaan.

Omdat ook psychotherapie zich richt op het verzachten en zo mogelijk wegnemen van (geestelijk) lijden, zullen we hier de relatie tussen psychotherapie en boeddhisme vooral in termen van de Eerste Wenteling onderzoeken: wat verstaan beiden tradities onder lijden en hoe verhouden die zich tot elkaar?

Als we daar zicht op hebben, kunnen we zien of en hoe het spirituele pad van de Boeddha en psychotherapie met elkaar overeenkomen of verschillen. Ik wil dat doen aan de hand van twee beroemde uitspraken. De eerste is afkomstig van de Boeddha en luidt: 'Mijn leer richt zich maar op een ding: lijden en de opheffing van lijden' (zie bijv. Ma.ūhima Nikaya, I, 140). De tweede uitspraak is van Freud en luidt dat (zijn) psychotherapie er toe kan bijdragen om neurotisch lijden te transformeren in gewoon menselijk lijden (in 'gemeines Leiden', Freud, 1952, I, 312).

De Boeddhistische betekenis van 'lijden'.

Om te achterhalen wat in het boeddhisme met lijden wordt bedoeld, kunnen we de sutras (teksten toegeschreven aan de Boeddha) raadplegen, waarin de Boeddha over zijn eigen leven en spirituele pad vertelt. Hij vertelt daarin hoe hij onder de naam van Siddharta Gautama door zijn koninklijke ouders werd opgevoed en hoe zij – vanwege een voorspelling dat hij of een grote wijze zou worden of een grote koning – Siddharta's leven in het paleis zo aangenaam mogelijk inrichtten. Zij deden dat in de hoop dat hij door niet in aanraking te komen met de pijnlijke kanten van het menselijke bestaan, er voor zou kiezen zijn vader later op te volgen. Desondanks – zo zouden we nu zeggen – groeide hij daar op tot een kerngezonde

jonge man,

zonder neuroses, intelligent, goed in sport en bedreven in de kunsten en wetenschappen van die tijd.

Pas als hij zich een paar keer buiten de beschermde omgeving van het paleis begeeft wordt hij voor het eerst geconfronteerd met de pijnlijke kanten van het menselijk bestaan in de vorm van ziekte, ouderdom en dood. Geschokt en niet in staat deze realiteiten van het menselijk bestaan een plaats te geven in zijn leven lijdt Siddharta voor het eerst in zijn leven. Hij besluit dan het paleis te verlaten en op zoek te gaan naar mensen die hem een levenshouding kunnen leren, waarin men niet lijdt onder de pijnlijke kanten van het menselijke bestaan. Nadat zijn eerste leraren hem hadden geleerd om een staat van afstandelijke onkwetsbaarheid tegenover de pijnlijke onvermijdelijkheden van het leven te bereiken, beseft Siddharta dat het hem daar niet om ging. Wat hij zocht was een levenshouding, die voor de pijnlijke kanten van het leven niet op de vlucht slaat, maar die ze totaal accepteert en omarmt. Zo'n levenshouding is vrij is van lijden, niet doordat pijn niet meer wordt gevoeld, maar doordat pijn niet langer het aangrijpingspunt is voor

lijden in de vorm van angst en agressie tegenover pijn; in plaats daarvan wordt pijn het aangrijpingspunt voor levensmoed en compassie.

Wanneer de Boeddha dan later verlichting heeft bereikt en ontdekt heeft dat het angstig en agressief afweren en bestrijden van de onvermijdelijke realiteiten van het menselijk bestaan niet tot waarachtig menselijk geluk leidt, maar ons er juist vandaan voert, bestaat zijn onderricht er allereerst uit om ook zijn leerlingen bewust te maken van de pijnlijke onvermijdelijkheden van het menselijk bestaan. Hij spelt deze dan uit in termen van 'De Drie kenmerken van bestaan': pijn (duhkha), vergankelijkheid (anitya) en egoloosheid/zelfloosheid (anatman). Dat deed hij niet om zijn leerlingen te deprimeren, en zeker niet om 'iets willen' in een kwaad daglicht te

stellen, maar om ze een realistisch zicht op het leven aan te reiken, want dat is de basis van waarachtige spiritualiteit. Met deze drie kenmerken hebben alle mensen te maken. Of we nu boeddha's zijn of niet, we ervaren allen pijn en genot, omdat we (gelukkig!) nu eenmaal gevoelige wezens zijn. We ervaren dat alles vergankelijk is en we ervaren zelfloosheid in de zin dat we geen vaste entiteit in de vlietende verschijnselen kunnen vinden, noch in de vlietende verschijnselen die we samenvatten onder de term 'ik' noch ook in de verschijnselen, zich buiten dit 'ik' voordoen.

Wat nu het verschil is tussen de Boeddha en de niet verlichte mens, is dat de niet verlichte mens voortdurend geneigd is de ogen voor deze drie existentiële kenmerken te sluiten en ze te bestrijden. Dat is er de oorzaak van dat hij lijdt onder deze feitelijkheden. Het is deze angstige en blinde strijd, deze afweer en verzet, die maakt dat de niet-verlichte mens, in tegenstelling tot een Boeddha, lijdt onder de drie kenmerken van bestaan. In dat verband spreekt de Boeddha dan over de drie vormen van lijden: dukkha–dukkhata, het lijden (dukkhata) onder pijn (dukkha), viparinama–dukkhata, het lijden (dukkhata) onder verandering (viparinama) en samskara–dukkhata, het lijden (dukkhata) onder conditioneringen (samskara).

Met de term 'conditioneringen', worden al die mentale patronen bedoeld waarmee het besef van egoloosheid/zelfloosheid uit het bewustzijn wordt gebannen, zodat we een egocentrische leefwereld scheppen en die voor werkelijkheid houden. We zullen deze drie vormen van dukkhata samenvatten onder de term existentieel lijden. Een boeddha is dus vrij van existentieel lijden. Hij of zij ziet de drie kenmerken voor wat ze zijn en treedt ze onbevreesd tegemoet en is ermee verzoend, heeft er vrede mee gesloten. De drie kenmerken en deze vreugdevolle vrede worden te samen de 'Vier Zegels' genoemd. Het leven van een

boeddha dus wordt niet langer beheerst door de angstige en bij voorbaat verloren strijd tegen de realiteiten van het menselijk

bestaan. En terwijl de geneugten van het leven bij een boeddha niet verziekt worden door de vrees ze te verliezen, wekt het existentiële lijden dat hij of zij om zich heen ziet, niet langer angst of agressie, maar daadwerkelijke compassie.

De oorzaak dat de niet-verlichte mens existentieel lijden ervaart is dat deze mens voortdurend een mentale beweging voltrekt van afweer, ontkenning en verzet tegenover de drie kenmerken van het bestaan, in de mening dat dit de weg naar geluk is. Het boeddhisme reikt ons een spirituele discipline aan in de vorm van meditatie-beoefening, die ons niet alleen in staat stelt te ontdekken dat deze mentale beweging ons juist steeds weer wegvoert van geluk, maar die ons ook helpt om deze leedverwekkende mentale beweging in onszelf op te merken en op te geven. Dat is een proces van allereerst onder ogen zien van ons eigen existentiële lijden. En vervolgens is dat een proces dat leidt tot het opheffen van ons existentieel lijden, doordat we vrede sluiten met de drie kenmerken van bestaan.

De psychotherapeutische betekenis van 'lijden'

Maar hoe vergaat het ons als ons existentiële lijden zo onhanteerbaar groot is, dat we het (nog) niet onder ogen kunnen zien; zo groot, dat het onmogelijk is om er vriendschap mee te sluiten en het te transformeren tot compassie? Stel dat we bijvoorbeeld op een en dezelfde dag onze meest dierbare medemens verliezen en onze arts ons moet vertellen dat we een dodelijke ziekte hebben. Dan kan dit existentiële lijden zo onhanteerbaar groot zijn, dat ons geen andere uitweg meer lijkt te resten dan opnieuw de mentale beweging van afweer en verzet te voltrekken, maar nu tegenover dit existentiële lijden zelf. Dat is het ontstaansmoment van neurose. Of met een wat minder dramatisch voorbeeld: stel dat we onze eigenwaarde altijd sterk hebben gebaseerd op ons jeugdige uiterlijk. Maar we worden oud. Wanneer we ons tegen dat 'feit verzetten en het proberen te ontkennen, dan ontstaat het existentiële lijden onder ouderdom.

Wanneer we vervolgens ook dat existentiële lijden afweren, bijvoorbeeld door situaties te vermijden die dit existentiële lijden voelbaar maken, dan ontstaan er neurotische patronen: we voelen ons ongemakkelijk in het gezelschap van jonge mensen en vermijden het, of we vermijden juist de omgang met leeftijdsgenoten. Ook dat veroorzaakt weer lijden. Dit lijden kunnen we neurotisch lijden noemen. De psychologische functie van neurotisch lijden is, zo gezien, dus het existentiële lijden buiten ons bewustzijn te plaatsen en te houden. Dat kan in extreme situaties voor het moment heilzaam zijn, maar op de langere duur is het een destructieve mentale beweging, die ons ongelukkig maakt: ons leven wordt dan beheerst door neurotische patronen op het vlak van ons denken, spreken en handelen. Wat hier nodig is, is psychotherapie, die ons helpt deze neurotische patronen en het neurotische lijden dat er mee samen gaat onder ogen te zien en los te laten, zodat we weer contact kunnen maken met het existentiële lijden, dat eronder ligt en dat erdoor werd afgedekt. Daarmee zijn we terug bij Freud's uitspraak, die we nu zo kunnen herformuleren: psychotherapie kan er toe kan bijdragen om neurotisch lijden te transformeren tot existentieel lijden.

De relatie tussen psychotherapie en boeddhisme

Bovenstaande definities van existentieel en neurotisch lijden hebben een aantal belangrijke implicaties. Allereerst dit: waar geen existentieel lijden is, daar kan geen neurotisch lijden ontstaan. Ten tweede, neurotisch lijden is symptomatisch voor en ontstaat tengevolge van als ondraaglijk ervaren existentieel lijden. Een tenslotte: waar neurotisch lijden is, daar kan existentieel lijden niet worden ervaren. De functie van het neurotische lijden is immers juist om het existentiële lijden aan het gezicht te onttrekken. Deze implicaties geven ons niet alleen zicht op het verschil tussen psychotherapie en een spiritueel pad, maar ook geven ze ons een

handvat om te bepalen, wanneer psychotherapie en wanneer een spiritueel pad heilzaam is. Omdat het spirituele pad van de Boeddha zich richt op het opheffen van existentieel lijden, kan dit pad alleen worden begaan, wanneer dit lijden aan de oppervlakte ligt. Dat is gelukkig bij de meeste mensen het geval. Maar wanneer dit lijden door neurotisch lijden zo volledig overdekt is, dat het niet meer kan worden aangeraakt dan is een psychotherapeutische en niet een spirituele aanpak geboden. Anders gezegd, iemand die worstelt met existentieel lijden en zich daarvan wil bevrijden is bij een psychotherapeut niet aan het juiste adres. Freud had de Boeddha en zijn leerlingen niet kunnen helpen. En iemand die worstelt met neurotisch lijden kan vindt er geen baat bij het pad van de Boeddha op te gaan.

Existentieel lijden opheffen door vriendschap te sluiten en volledig te leven met de onvermijdelijke realiteiten van ons bestaan - met onze lichamelijke kwetsbaarheid, onze sterfelijkheid, met het feit dat het leven zich niet laat dwingen door onze wensen - is geen geringe opgave. Het is een spirituele opgave, waar een spirituele mentor behulpzaam bij kan zijn. Het gaat daarbij om een ander proces dan het opheffen van neurotisch lijden door vriendschap te sluiten en te leren leven met ons existentiële lijden.

Daar kan een psychotherapeut behulpzaam bij zijn.

Het opheffen van existentieel lijden vraagt om andere vormen van begeleiding en hulp en berust op een andere psychologie - een contemplatieve psychologie (zie De Wit, 2001, 2000) dan die welke bij het opheffen van neurotisch lijden heilzaam zijn. Spiritueel mentorschap is dan ook een andere discipline en berust op een andere training dan psychotherapie geven. De kwaliteit van een spirituele mentor is in hoge mate afhankelijk van de mate waarin hij of zij zelf vrij is van existentieel lijden, van de mate waarin hij of zij zich zelf heeft verzoend met de werkelijkheid zoals ze is. De kwaliteit van een psychotherapeut is daarentegen in hoge mate afhankelijk

van de mate waarin hij of zij zelf vrij is van neurotisch lijden. Maar een psychotherapeut hoeft niet vrij te zijn van existentieel lijden. Hij of zij hoeft geen boeddha te zijn. Hij of zij mag persoonlijk moeite hebben met en lijden onder ervaringen van verlies en tegenslag en regelmatig angst hebben voor ziekte, ouderdom en dood. En de meeste psychotherapeuten, inclusief de besten onder hen, hebben dat ook. Juist op dat vlak van het existentiële lijden zullen cliënt en therapeut elkaar na een geslaagde therapie ook kunnen ontmoeten.

Dat alles betekent ook dat een spiritueel pad en psychotherapie twee verschillende wegen met verschillende doelen zijn. Wanneer een spirituele mentor of een psychotherapeut zich daar niet van bewust is dan loopt deze het risico van onprofessioneel te handelen. Het kan zijn dat mensen, die met existentiële problematiek worstelen hulp zoeken bij het verkeerde adres, bij een psychotherapeut. Wanneer zij daar dan geen baat bij vinden raken zij teleurgesteld in de mogelijkheden van psychotherapie. En het kan zijn dat mensen vanwege ernstige neurotische problematiek een spiritueel pad op gaan en daar op hun beurt geen baat bij vinden. Ook zij zullen daardoor hun vertrouwen verliezen in de mogelijkheid van bevrijding waar het bij spiritualiteit om gaat. Daarom is het belangrijk om als psychotherapeut of spirituele mentor (diagnostisch) zicht te hebben op wat de mensen, door wie zij worden benaderd, nodig hebben. Dan zal een psychotherapeut in staat zijn om iemand, die worstelt met existentieel lijden te verwijzen naar een spirituele mentor en is de mentor in staat om aan wie met neurotisch lijden worstelt psychotherapie aan te bevelen.

Dat te doen is een daad van inzicht en compassie.

HAN F. DE WIT

Dr. Han F. de Wit is contemplatie/psycholoog. In 1977 werd hij door zijn leraar, wijlen Chögyam Trungpa gemachtigd om boeddhistische meditatie te onderrichten. Hij is als leraar verbonden aan de Shambhala Centra in Nederland waar regelmatig cursussen worden gegeven over de boeddhistische visie, haar meditatie en haar psychologie. De Wit is thans leerling van Trungpa's opvolger, Sakyong Mipham Rinpoche, van wie hij de acharya-wijding ontving.

Literatuur

Freud, Sigmund: *Gesammelte Werke*, I. London: Imago Publishing, 1952

Haruki, Y & K. T. Kaku (2000) *Meditation as health promotion. A lifestyle modification approach*, Delft: Eburon Publishers.

Kabat-Zinn, J. et al. (1992): 'Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders'. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.

Majjhima Nikaya, (Ed. V. Trencker) London: Pali Text Society, London. Or: The Middle Length Discourses of the Buddha, Sutta 22: 38. Transl. Bhikkhu Nyanamoli & Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 1995.

Wit, H.F. de (1998) *De lotus en de roos. Boeddhisme in dialoog met psychologie, godsdienst en ethiek*. (3e druk) Kampen: Agora.

Wit, H.F. de (2001) *De verborgen bloei. Over de psychologische achtergronden van spiritualiteit* (10e druk) Kampen: Agora.

Wit, H.F. de (2000) *Contemplatieve psychologie* (4e druk) Kampen: Agora.

Big mind big heart op Ameland

EEN MAGNETRON VOOR PING – INZICHTEN MET KANZEON FAMILIEKIEKJES

Door de sneeuw van Rotterdam naar een bungalowhuisje op Ameland

De deelname vanuit Kanzeon Rotterdam is dit jaar verdrievoudigd: vorig jaar was ik alleen, op dinsdag 12 januari 2010 reis ik samen met Claudia en komt in Amersfoort Michèle de coupé binnenlopen. Michèle komt vooral voor het zitten en om de Kanzeon-groep te leren kennen, Claudia heeft ernstige twijfels waarom ze nu eigenlijk gaat en ik vraag me af of het niet veel van hetzelfde zal zijn. We praten, drinken thee en kijken naar het polderlandschap vol sneeuw, hopen dat de trein op tijd in Leeuwarden zal zijn. En ja, dat lukt en ik ontmoet er huisgenoten van vorig jaar. Boven koffers en rugzakken lachen bekende gezichten naar me, die me gelijk een gevoel van verbondenheid en plezier geven.

Ook Klein Vaarwater, een bungalowpark met restaurant, gymzaal, fitness ruimte en zwembad is vertrouwd. De gymzaal is weer omgebouwd tot een prachtige zendo. Van de zorgzame monniken van Zenriver krijgen we naamkaartjes met een afbeelding van de ferry op zee. De indeling van de bungalows en van het dagelijkse corvé is keurig geregeld. Wij drie Rotterdammers zijn in verschillende bungalows ingedeeld, prima. Pas drie weken later komen we weer met zijn drieën bij elkaar, om ervaringen uit te wisselen en input te geven voor dit artikel.

In mijn bungalow staan al schoonmaakmiddelen klaar voor het vertrek. Nieuwsgierig ontmoet ik mijn huisgenoten: nog een Rotterdamse (nog geen lid van Kanzeon), een Italiaanse, een Haagse en een Brabantse. De open haard zullen we de laatste avond samen aansteken. In het bad zal ik regelmatig liggen om bij te komen van alle emoties en/of het hardlopen.

Kanzeon familiereünie

Een week big mind big heart is een week familiereünie, die inzicht

geeft in de lineage waar we deel van uit maken. De eerste avond stelt Genpo Roshi ons acht van zijn leerlingen voor, die nu zelf Roshi of Sensei zijn. In de loop van de week ontmoeten we er meer. De drie roshi's Tenkei (Zenriver Uithuizen), Genno (Parijs) en Musai (VS) gaven ieder een lezing. We konden vragen stellen aan een forum van zes vrouwelijke senseis en een dag later aan een forum van vijf mannelijke senseis, waaronder Nico. En al die roshis en senseis gaven in woord en gedrag een inkijkje in hoe zij met hun leraar/lerares omgingen, met hun mede-leerlingen en met hun eigen leerlingen. Voeg daar aan toe de verhalen over de patriarchen, de vele zenmeesters, de leraren van Genpo Roshi zelf, het reciteren van de 'lineage'. Algehele indruk: dit is een familie is met veel warmte, respect en humor.

Deze familie kreeg uitbreiding in deze week. Een man werd monnik, vijf deelnemers deden jukai. Klinkt Genpo Roshi's stem vrolijk, spottend, zorgzaam tijdens Big mind sessies, tijdens deze ceremonies hoorden we een Japanse zenmeester die met diepe doordringende stem het Boeddhisme overdroeg.



Toppunt van het familiegevoel was om in mijn bungalow met alle huisgenoten onder de schemerlamp een twintig jaar oud fotoalbum te bekijken, met kiekjes van Genpo Roshi, Tenkei Roshi, de kok en vele anderen. Voor een familiealbum anno 2010, zie www.martijnmulder.nl/2010/ameland/index.html.

Haïti

De actualiteit drong door tot in de zendo: op woensdagavond vertelde Genpo Roshi aangeslagen over de aardbeving waarbij meer dan 100.000 doden zouden zijn gevallen. De man die anders vol met grappen zit, vroeg om ons zitten op te dragen aan de slachtoffers van Haïti. Mijn kritische geest vroeg zich af of daklozen er echt bij gebaat zijn als we hier op dit Waddeneiland voor hen zitten? Ook de lezing van Genpo Roshi op donderdag ging deels over Haïti en of we mededogen kunnen voelen. Met als waarschuwing dat we eerst ons eigen zuurstofmasker nodig hebben voordat we anderen kunnen helpen. Het herinnerde me sterk aan mijn jaren in Afrika, waarbij ik toch wat eelt op mijn ziel heb gekweekt, dat deze Roshi's nu vakkundig, liefdevol én pijnlijk losweken. Later vraag ik de vrouwelijke senseis hoe ik evenwicht kan vinden in voor mezelf zorgen en voor anderen. Antwoord: 'Jij en de wereld zijn gewoon één'.

Zazen

Maurice Knechtel is de wetenschapper in de familie. Genpo Roshi meldt dat volgens Maurice de eerste patriarchen helemaal niet aan zazen deden. Zijn wij er aan gehecht, vraagt hij geamuseerd? Om dan te vertellen over de maaaaaanden zitten die hij deed met zijn leerlingen, nu al weer jaaaaaaren geleden. Hier glibberen we in de nacht over de sneeuw om van 6 tot 8 te zitten in de schemer, omringd door 285 ademende lijven. Voor mij zijn dit uren van gronden, van bezinken, van wegvliegen, van verdwijnen in een stilte vol schatten. Een aai over mijn hand brengt me in tranen, durf ik nu te ontvangen?



Big mind big heart

Op woensdag kregen we een introductie in Big mind van een kersverse sensei. Ze sprak met onze controller, met angst, met de scepticus en met de zoekende geest. Daarna vroeg Genpo Roshi naar de denkende geest (*thinking mind*), verstoten (*disowned*) en geheel geïntegreerd (*fully embodied*). Gebruik ik mijn gezonde verstand wel genoeg? Wat zou er gebeuren als ik mijn gehele verstand zou inzetten bij de vraagstukken waar ik mee zit?

Op vrijdag volgde de niet-denkende geest. In de bungalow zonk ik weg in de Suske en Wiske en de Smurfen. Heerlijk, de wereld draait zonder mij ook wel door, ik ben niet overal verantwoordelijkheid voor: in het Amerikaans: *I don't give a shit*. Deze niet-denkende geest bleek op het kussen eindeloos creatief, resulterend in een sneeuw-Boeddha die al snel schelpjes, een bloem, een kaars en wierook ontvangt. Om ons te oefenen in niet-gehecht-zijn liet hij zich de

volgende dag weggeenen.

Na de niet-denken geest, volgde de ongezonde ('insane') geest. Deze kan als hij verstoten is, veel schade aanbrengen. Door hem te accepteren voelde ik meer compassie met een familielid dat niet helemaal spoorde.

Pas de laatste dag sprak Genpo Roshi onze 'big mind big heart'. Voor het eerst was er geen competitie om de microfoon. Roshi's, senseis en anderen vertelden kleurrijk hoe zij dit ervoeren. Een leerling was eerlijk: hij voelde dit niet. 'Wat houd je tegen' vroeg Genpo Roshi. 'Er zit een muur voor'. 'Kan ik praten met de muur? Hoe hoog ben je, hoe diep?' '1.20 hoog, 20 diep'. 'Kan ik nu praten met degene die naast de muur staat?' Een grote glimlach verscheen op het Zeeuwse gezicht, gespiegeld door de hele zaal.



Terugblikken

Terugblikkend met Claudia en Michèle delen we ervaringen. We hebben alle drie heimwee naar Ameland en pakken direct weer de sfeer van vertrouwen samen op. We constateren dat we veel te geven

hebben. Maar willen we ons hoofd boven het maaiveld steken, durven we te geven? Willen we met de buitenwereld delen wie we zijn, wat we denken, niet-denken, willen? Hoe voelde het dat er camera's de hele week aanwezig waren en we live te zien waren op Big Mind-tv? We delen het gevoel van Big Heart: een moederborst die maar melk geeft. Er moet gewoon aan gezogen worden! Maar hoe integreren we dat in ons leven? En eindeloos zorgen werkt niet, soms is het beter om te zeggen: *I don't give a shit*. Iedereen heeft recht op zijn eigen lijden. Dat is moeilijk, want we willen eigenlijk ook geen last hebben van het lijden van anderen....

Michèle: 'Ik had eerder een tweedaagse Big Mind workshop gevolgd bij Genpo Roshi in Amsterdam. Ik voelde me veilig in de transcendente stemmen, Big Mind, aangesloten bij het grote geheel. Ik had verwacht dat dat in Ameland weer zou gebeuren. Maar nu werd dat een cirkel, als een rad van fortuin. Ik voelde me als losgeschoffelde sneeuw en dat gaf veel energie. Ik was het allemaal, dus ik kon daar en daar heen. Op dit moment, twee maanden later, ben ik meer bezig met mijn eigen centrum, om mezelf niet kwijt te raken.

Hanneke: 'Ik ben weer ambitieuzer geworden. Ik wil een prachtig boek gaan schrijven over zen en werk zoeken en heb daar allemaal ideeën over gekregen. Ik ga me meer verdiepen in voice dialogue. Ik ga beter luisteren naar mezelf, beter zorgen voor mezelf, want ik en de wereld zijn één. Ik merk nu beter dat ik moe ben, besef beter waardoor dat komt en gebruik wat meer mijn gezonde verstand als ik moe ben. Nu nog volhouden.'

Claudia: 'Dankbaar en herinnerd aan mijn innerlijke kracht, denk ik aan een fijne tijd op dat stille Wintereiland. Ik heb ook geleerd om beter met die vermoeidheid om te gaan. Daardoor kan ik meer mezelf zijn, meer thuis komen in mezelf. Daardoor ben ik ook meer één Claudia, minder gesplitst. Wat een geweldige man is die Genpo.'

Hanneke: 'Professioneel vind ik het super interessant hoe Genpo Roshi faciliteert. Hij speelt perfect in op mensen, weet ze te prikkelen,

te raken, te spiegelen. Hij weet echt precies het juiste te zeggen waardoor iemand verder komt.'

Michèle: 'Big Mind is inzichtgevend, uit elkaar trekkend, het laat andere perspectieven zien op een heel directe snelle manier. Het is alsof je een maaltijd bent die in de magnetron wordt gezet en even later is het 'ping' klaar. Ik denk wel dat het wel belangrijk is over psychische stabiliteit te beschikken en het kan ook geen kwaad als er na zo'n ervaring enige begeleiding is van een zenleraar.'

Waarom naar Ameland in 2011

Ameland is een mooi eiland

Het eten is heerlijk, de organisatie perfect

Iedereen wilt toch weten waar zijn roots liggen

Genpo Roshi een keer meemaken als facilitator van Big Mind

Iets meenemen van Big Mind.

Aanrader voor iedereen bij Kanzeon: Kanzeon is meer dan op de maandag- of donderdagavond op een kussentje zitten.

Voor meer inzicht in jezelf, door het programma en de gesprekken met andere deelnemers

Als inspiratie bij het begin van een nieuw jaar

Voor de bijzondere mensen die je er (opnieuw) ontmoet

Voor de vele 'hugs'

Voor het swingende feest aan het eind van de week

HANNEKE DIJKMAN,
MET DANK AAN CLAUDIA (DONDERDAGGROEP) EN
MICHÈLE (MAANDAGGROEP).

Jukai In december hebben Liande en ik tijdens de sesshin in Postel jukai gedaan. Op de website zijn meer foto's van de ceremonie en van het weekend te vinden. Hieronder een overzicht van de Tien Grote Voorschriften, gevolgd door commentaar op elk van die voorschriften van de hand van achtereenvolgens Bodhidharma, Dogen Zenji en Maezumi Roshi.

EVA VAN DEN BRANDE

De Tien Grote Voorschriften

1. Ik beloof alle leven te waarderen, te beschermen en te ondersteunen.
2. Ik beloof het eigendom van anderen te respecteren.
3. Ik beloof ethisch te zijn en niet begerig.
4. Ik beloof waarheidslievend te zijn en oprecht.
5. Ik beloof bewust en aandachtig te zijn en niet onwetend.
6. Ik beloof geen kwaad te spreken van anderen.
7. Ik beloof mijzelf niet te verheffen en anderen niet te vernederen.
8. Ik beloof genereus te zijn en niet gierig of inhalig, vooral met betrekking tot de Dharma.
9. Ik beloof gelukkig te zijn en toegewijd, met compassie voor alle wezens.
10. Ik beloof met respect te spreken over de Boeddha, de Dharma en de Sangha.



Commentaar:

1. NOT KILLING.

Bodhidharma: Self-nature is subtle and mysterious. In the realm of the everlasting Dharma, not giving rise to the idea of killing is called the Precept of Not Killing.

Dogen Zenji: The Buddha seed grows in accordance with not taking life. Transmit the life of Buddha's wisdom and do not kill.

Maezumi Roshi: How do you really understand your life as the everlasting life? This unborn, undying life. Don't raise the view of extinction of life. Even if you really understand this one precept, 'Do not kill,' you won't be afraid of anything. And Dogen Zenji says about this 'Life is non-killing.' Not, 'Life should not be taken,' or 'shouldn't be killed.' It can't be killed! That's a whole different perspective. He says 'Life is non-killing!' In fact, the implication is life cannot be killed! Dogen Zenji said furthermore, 'The seed of Buddha grows continuously. Maintain the life of Buddha's wisdom and do not kill life.' That is what not killing means. And to live such life is the real significance of jukai.

2. NOT STEALING.

Bodhidharma: Self-nature is subtle and mysterious. In the realm of the unattainable Dharma, not having thoughts of gaining is called the Precept of Not Stealing.

Dogen Zenji: The self and things of the world are just as they are. The gate of emancipation is open.

3. NOT MISUSING SEX.

Bodhidharma: Self-nature is subtle and mysterious. In the realm of the ungilded Dharma, not creating a veneer of attachment is called the Precept of Not Misusing Sex.

Dogen Zenji: The Three Wheels are pure and clear. When you have nothing to desire, you follow the way of all Buddhas.

4. NOT LYING.

Bodhidharma: Self-nature is subtle and mysterious. In the realm of the inexplicable Dharma, not preaching a single word is called the Precept of Not Lying.

Dogen Zenji: The Dharma Wheel turns from the beginning. There is neither surplus nor lack. The whole universe is moistened with nectar, and the truth is ready to harvest.

Maezumi Roshi: The next Precept is, 'Do not tell a lie.' And Bodhidharma says, 'In

the midst of the ungraspable dharma, don't raise the thought of gaining or grasping anything.' The dharma is ungraspable, unknowable, inexplicable. What kind of dharma is that? Your life as a whole! Mu, The Way. In the midst of inexplicable dharma, what is lying? Shakyamuni Buddha after attaining realization taught for almost fifty years. But just before he died, he said, 'I've never said a word!' How do we understand that? Life is inexplicable because it has no limit! It is infinite life, limited as your life. Limited, and yet limitless. Talking, and yet not talking. Living, and yet not living. Unborn, and yet every moment being born. Every minute dying, and yet it will never die. We shouldn't limit our life to what we think it is. When you do that, you violate this wonderful kai. Kai and Zen, it's the same. When you understand kai, you understand Zen. And when you live kai, you live Zen!

5. NOT GIVING OR TAKING DRUGS.

Bodhidharma: Self-nature is subtle and mysterious. In the realm of the intrinsically pure Dharma, not giving rise to delusions is called the Precept of Not Giving or Taking Drugs.

Dogen Zenji: Drugs are not brought in yet. Don't let them invade. That is the great light.

6. NOT DISCUSSING FAULTS OF OTHERS.

Bodhidharma: Self-nature is subtle and mysterious. In the realm of the flawless Dharma, not expounding upon error is called the Precept of Not Speaking of Faults of Others.

Dogen Zenji: In the Buddha Dharma, there is one path, one Dharma, one realization, one practice. Don't permit fault-finding. Don't permit haphazard talk.

7. NOT PRAISING YOURSELF WHILE ABUSING OTHERS.

Bodhidharma: Self-nature is subtle and mysterious. In the realm of the equitable Dharma, not dwelling upon I against you is called the Precept of Not Praising Yourself while Abusing Others.

Dogen Zenji: Buddhas and Ancestral Teachers realize the empty sky and the great earth. When they manifest the noble body, there is neither inside nor outside in emptiness. When they manifest the Dharma body, there is not even a bit of earth on the ground.

8. NOT SPARING THE DHARMA ASSETS.

Bodhidharma: Self-nature is subtle and mysterious. In the genuine, all-pervading Dharma,

not being stingy about a single thing is called the Precept of Not Sparing the Dharma Assets.

Dogen Zenji: One phrase, one verse – that is the ten thousand things and one hundred grasses; one dharma, one realization – that is all Buddhas and Ancestral Teachers. Therefore, from the beginning, there has been no stinginess at all.

9. NOT INDULGING IN ANGER.

Bodhidharma: Self-nature is subtle and mysterious. In the realm of the selfless Dharma, not contriving reality for the self is called the Precept of Not Indulging in Anger.

Dogen Zenji: Not advancing, not retreating, not real, not empty. There is an ocean of bright clouds. There is an ocean of solemn clouds.

10. NOT DEFAMING THE THREE TREASURES.

Bodhidharma: Self-nature is subtle and mysterious. In the realm of the One, not holding nihilistic concepts of ordinary beings and sages is called the Precept of Not Defaming the Three Treasures.

Dogen Zenji: The teisho of the actual body is the harbour and the weir. This is the most important thing in the world. Its virtue finds its home in the ocean of essential nature. It is beyond explanation. We just accept it with respect and gratitude.

Maezumi Roshi: Bodhidharma wrote; 'Self nature is inconceivably wondrous. In the dharma of oneness, not raising the view that buddhas and sentient beings are different, that's what is called the Precept of not speaking ill of the Three Treasures.' That means, if your life is different from the life of the Buddha, you are violating that Precept. Receiving jukai is a great commitment – to live your life with such awareness! You become a family member of the buddhas. You become a baby buddha and eventually grow up to be Buddha. Which is the truth! Don't put another head on top of your own. You remember that parable of Enyadatta? It doesn't matter if it's a beautiful lady or an ugly man, we all have our own head. How to really appreciate it?



ZIT RECHT

Zit recht.
Het lichaam gerecht,
De geest gericht.
Wat zit er dan nog?

Zit recht.
Kijk, hoor, voel, proef, denk,
Wat neem je nog waar?

Zit recht.
Verleden en toekomst komen binnen.
Hoe lang duurt een moment?

Zit recht.
Binnen verliest deuren en ramen,
Buiten kent geen grenzen meer,
Waar zit je?

Zit recht.
De kleuren van de regenboog
Vallen samen.
Wat is bestaan?

DE LOTUS UIT DE MODDER GETROKKEN.

Als je de maagdelijk witte lotusbloem,
Uit de zwarte modder ziet ontstaan,
Is er geen goed en geen slecht geboren.

Als je verliefd wordt op een ander,
Samen door de wereld reist,
Is er iets dat eenzamer maakt?

Als je met pensioen gaat
Geheel verzorgd in het tehuis,
Is er geen tijd meer te verliezen.

Als je naar de markt gaat en
Kleding, groente en vlees koopt,
Is er geen einde aan het bestaan.

20 JANUARI 2010
LEO HUIJC

13 JANUARI 2010
LEO HUIJC

Zaterdag 27 maart

van 10.30 – 16.30 uur

Big mind – Big heart workshop o.l.v. Gretha Aerts

Kosten € 45.

Aanmelding via de website.

Dinsdag 27 april 2010

'Het temmen van de Os' in de Schouwburg Rotterdam.

De Nieuw Amsterdam & Stichting Philomela.

Een voorstelling met muziek in de Kleine Zaal van de Schouwburg in Rotterdam.

Gebaseerd op de tekst van Nico Tydeman over Het Temmen van de Os.

Aanvangstijd van de voorstelling 20.30 uur, prijzen tot € 12,50.

Kaarten schriftelijk (Schouwburgplein 25, 3012 CL Rotterdam) of telefonisch te bestellen op 010-411 8110.

Uit: de Schouwburggids '0910', blz. 126:

'Na het vijfhoek Pax Islamica is het voor De Nieuw Amsterdam tijd om zich te verdiepen in de grondbeginselen van het boeddhisme. In de twaalfde eeuw tekende de Chinese Zenmeester Guoan Shiyuan tien afbeeldingen. Hij combineerde ze met beschouwingen over het vangen en temmen van de os, als metafoor voor de onrustige geest van de mens. De os dwaalt meestal maar wat rond en laat zich leiden door zijn verlangens, stemmingen, angsten, herinneringen en zorgen.

De voorstelling wordt een theatrale, bizarre, suggestieve, persoonlijke en leerzame zwerftocht met een soms lichtzinnige, dan weer komische en toch strenge toon.

Het temmen van de os is gebaseerd op het gelijknamige boek van schrijver en zenleraar Nico Tydeman, met muziek van onder meer Bizet, Tsjaikovsky, Bach, Egmont Swaan en John Lennon.

De teksten zijn van onder meer Meister Kakuan, Herman Hesse, Leonardo da Vinci, Herakleitos. Spel: Sabri Saad El Hamus en mezzosopraan Merel Huizinga, piano: Rie Tanaka. Choreografie en vormgeving: Shusaku Takeuchi.'

Maandag 17 mei, 19:30 uur

Bijeenkomst met Han de Wit

Alle deelnemers van de maandag-, donderdag- en vrijdaggroepen van harte welkom.

Zaterdag 5 juni Change Your Mind Day

Op zaterdag 5 juni vindt in het Amsterdamse Oosterpark van 13.00 tot 17.00 uur de eerste Europese editie plaats van de Change Your Mind Day. De Change Your Mind Day wordt al sinds 1993 in Amerika georganiseerd door het blad Tricycle. De dag wordt georganiseerd door de Boeddhistische Unie Nederland en de Boeddhistische Omroep Stichting. Gastvrouw is Lucia Rijker.

In vier tenten geven specialisten de bezoekers van 13.00 tot 17.00 uur meditatie-instructies vanuit diverse boeddhistische tradities. Tenkei Roshi vertelt over zen, Aad Verboom over theravada, vipassana en mindfulness, Kaye Miner over Tibetaans boeddhisme en Kah Kin Yau over Chinese meditatie. Behalve de meditatie sessies onder leiding van ervaren leraren zijn er voor de bezoekers diverse andere activiteiten. Zoals (muzikale) optredens, lessen in onder meer yoga en tai chi en stands met boeken en cd's. De Change Your Mind Day is geheel gratis.

Weekendsesshin 9 tot en met 12 december 2010

Het programma onder leiding van Nico Tydeman en Gretha Aerts start op donderdagavond om 19.00 uur en eindigt op zondagmiddag om 15.30 uur. Mocht je (echt) geen 4 dagen kunnen komen dan kun je meedoen vanaf vrijdagavond. Gedetailleerde informatie wordt enkele weken van te voren toegezonden aan deelnemers. Toegang: Alleen voor sanghaleden. Aanmelding: vóór uiterlijk 9 oktober 2010. Kosten 4 dagen: € 266,00 (aankomst avond 9 december) Kosten 3 dagen: €177,00 (aankomst avond 10 december) Locatie: Oude Abdij Kortenberg, België (vlakbij Brussel). (www.oudeabdijkortenberg.be) Meer informatie via de Kanzeon website.

Dharmahoorspel:

De cd's met het dharmahoorspel (zie de nieuwsbrief van juni 2008) zijn te koop voor € 10.

Te bestellen via de website.

Tot slot enkele mededelingen m.b.t. de zendo:

Tafels niet in de gang: tijdens het zitten kunnen de tafels niet in de gang langs de keuken blijven staan i.v.m. de vluchtweg als er brand uitbreekt. Vriendelijk verzoek om de tafels altijd in de kopieerkamer te zetten.

Fietsen mogen niet meer worden vastgemaakt aan het hek bij de ingang van het gebouw.

Daisanruimte: soms moet de keuken beschikbaar blijven voor andere groepen die in het gebouw aanwezig zijn. In dat geval is daisan beneden in de kamer naast de toiletten.

Verandering tijdstip zazen doorlopende groep op donderdag avond.

Vanaf 22 april zal het tijdstip van de doorgaande groep op donderdag veranderen. Onze zitavond zal van 20:00 – 21:45 uur gehouden worden. In september wordt dat 19:45 – 21:30 uur

Voorafgaand is er een studiekلاس met als thema: 'Wat zou ik willen doorgeven van mijn eigen zen training?' Deze groep is van 18:15 – 19:45 uur. Mensen met een aantal jaren ervaring zijn van harte uitgenodigd om daar aan deel te nemen.

Uitnodiging voor voorjaarsgroep 2010.

Acht donderdagavonden 18:15 – 19:45 uur

22, 29 april, 20, 27 mei, 3, 10, 17, 24 juni

Thema: Wat zou ik willen doorgeven van mijn eigen zen training?

Misschien denk je er wel eens over om een eigen zitgroep te starten, of wil je eens met mede sangha leden van gedachten wisselen over wat er in de jaren aan inzichten, ervaringen is opgedaan en is dat te verwoorden naar anderen? Uiteraard is de eigen training het kader en de inspiratiebron. Maar het zen onderwijs vindt plaats in de 21ste eeuw. Speelt inspiratie die we vinden in maatschappelijke, culturele, artistieke, spirituele en wetenschappelijke ontwikkelingen een rol in mijn leven en/of zen training?

Op de bijeenkomsten kunnen de volgende thema's aan de orde komen:

Wat is mijn inspiratie?

Wat zijn vanuit mijn zen training de belangrijke ervaringen en inzichten waarvan ik anderen deelgenoot zou willen maken?

Aan welke bronnen ontleen ik de inhoud van het onderricht?

Hoe zie ik het leraarschap? (Goeroe? Meester? Spirituele Vriend? Meditatie-Leraar?)

Welke middelen (skillful means, upaya) acht ik geschikt om te gebruiken?

Welke vormen (rituelen) zou ik aan anderen willen leren?

Welke teksten zijn belangrijk voor me?

Welke inspiratie vind ik in andere stromingen en ontwikkelingen.

Van de deelnemers wordt gevraagd dat ze minstens een aantal jaar deelnemen aan de zen training in de Rotterdamse groep. Er zal een grote inbreng van een ieder gevraagd worden. Om het geheel nog persoonlijk te houden is er een minimum van 7 en maximum van 12 mensen.

O.l.v. Gretha Aerts

Kosten € 80.

Geef je op via de website/studieklussen/voorjaarsgroep 2010

Colofon

ZENGROEP 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