



Introductie

Zo op de valreep voor de komende sesshin in Kortenberg, een nieuwe nieuwsbrief met daarin opgenomen de dharmales die Gretha vorig jaar tijdens de sesshin gehouden heeft. Aansluitend op het thema van de dharmales volgt daarna een foto-impressie van de feestelijke bijeenkomst in de Rode Hoed van 27 augustus 2011. Verder nog een verslag van de Jukaiceremonie van 18 september in Shofukan en de vaste rubrieken 'De Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel', met dit keer een vraag over samu en 'Woordenschat', waarin de paramita's aan bod komen.

Veel leesplezier!

DE REDACTIE

Inhoud

Dharmales Oude Abdij Kortenberg, 10 december 2010	2
Transmissiefeest	8
De Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel	9
Jukai	10
Woordenschat	11
Agenda en mededelingen	12

10 december 2010

Oude Abdij Kortenberg

Hoe zal ik beginnen?

Gisteren is Nico begonnen met 'de Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel' en daarbij is hij gebleven met allemaal uitweidingen, zijsporen en richtingen. Na afloop zei ik tegen hem: 'Je bent helemaal niet toegekomen aan wat we afgesproken hadden.' Wij spreken van te voren altijd een thema af. Of een tekst, maar aanleiding waarvan we iets vertellen. Maar hoewel ik hem heb gezegd dat hij niet aan ons thema heeft gewerkt, is eigenlijk alles wat hij heeft gezegd gewijd aan dit thema. Nu zijn jullie natuurlijk nieuwsgierig naar het thema.

Toen Nico en ik elkaar van de week spraken over de telefoon en ons afvroegen wat we zouden doen, stelde ik voor om het over transmissie te hebben. Om twee redenen – eigenlijk om honderd-duizend verschillende redenen –; ten eerste is Nico bezig aan een boek over transmissie. Hij vertelde gisteren over wat hij thuis achterliet, datgene waar hij geobsedeerd mee bezig was. Dat was het schrijven van dit boek. En uiteraard ook in het zicht van mijn officiële ceremoniële transmissie het komend jaar. Hebben die twee iets met elkaar te maken? Nu weet ik niet wat Nico in zijn boek schrijft, dat is geheim. Ik stelde daarom ook voor: 'Begin jij maar, dan sluit ik wel aan.' Maar nu zit ik hier en vraag ik me af: 'Hoe maak ik de aansluiting?'

De aansluiting; 'de Dharma, onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel,' dat is waar het om gaat. Dat is wat overgedragen wordt. En ik wil wedden dat dat het geheim is waar het in Nico's boek om draait.

Transmissie.

Daar kun je op heel veel verschillende manieren over praten. Wat

is het dat in de dharmalesen voortdurend onder woorden gebracht wordt? We cirkelen rondom een geheim. We hebben daar aan de muur een cirkel hangen, op een mooie scroll die Nico heeft meegenomen uit Japan en die de Rotterdamse groep voor een tijdje mag lenen. Die cirkel is op een bepaalde manier de expressie van dat cirkelen rondom een geheim. En de uitdrukking zegt het eigenlijk al; er is een geheim en een geheim kun je niet in woorden overbrengen, waardoor we er op de een of andere manier omheen cirkelen. In woorden, in een gebaar, in een tekst, in poëzie, in muziek, in een ontmoeting. We cirkelen om een geheim en dat geheim is hoe dan ook in ieder van ons aanwezig. En dat wordt overgedragen, of je het nu weet of niet. Het wordt overgedragen en het wordt ontvangen. Er is uitwisseling. Transmissie heeft iets te maken met uitwisseling van het een naar het ander. Dat is het woord zelf. Het wordt zodanig overgedragen dat het van het een overgaat in het andere. Werkt dat bij auto's ook zo? Daar komt dat woord immers ook voor. Beweging, dat vind ik een mooi woord.

Er wordt iets overgedragen, er wordt iets in beweging gezet. Eigenlijk vindt er in iedere ontmoeting met een ander of met iets – met alles wat bestaat; dat kunnen mensen zijn, dieren, dingen, dat kan de wind zijn, de zon – transmissie plaats. Daar vindt iets plaats, waardoor er beweging is. En ik denk dat een van de essenties van deze praktijk ook is, om de dingen niet stop te zetten, maar om alles te laten bewegen. Over het algemeen limiteren we onszelf op een bepaalde manier heel sterk in ons denken en in ons voelen. We weten niet hoe onze toekomst eruit zal zien en in plaats van dat open te laten, maken we ons er zorgen over, proberen we toch al het antwoord te hebben, proberen we het te controleren. Dat is de natuurlijke neiging die we hebben. En in plaats van dat er beweging blijft, zetten we het steeds verder stil, stoppen we iets. Het mooie van transmissie is dat er weer iets in beweging gezet wordt. Of, je zou ook kunnen zeggen; er vindt een shift plaats, waardoor er net weer iets anders kan gebeuren dan je hiervoor gedacht, gezien of gevoeld had. Transmissie

heeft ook iets te maken met een shift in onze normale manier van doen.

Ik ben te rade gegaan bij de grote zenmeesters. Er is een boek met de titel Denkoroku. Denkoroku wordt vertaald met: 'De transmissie van het licht.' Het boek is samengesteld door Keizan Zenji. Hij was de opvolger van Dogen, in de dertiende eeuw in Japan. Keizan Zenji heeft de verhalen van de leraren beschreven; de ontmoetingen van leraar en leerling, waarin er een shift plaatsvindt in de leerling. En die shift is essentieel. Daardoor gaat de leerling iets zien, wat hij daarvoor niet zo gezien had, of niet gerealiseerd had. En dat wordt dan in onze termen een bevrijdingservaring of een verlichtingservaring genoemd. Je kan het zien als een shift, waarin de manier waarop gekeken werd, doorbroken wordt en waardoor er een nieuwe manier van kijken mogelijk is.

De leraar in deze verhalen is dan de patriarch en de leerling wordt dan zijn opvolger binnen de traditie. We hebben al eerder gesproken over de lineage, de lijst van voorvaders, die hier hangt. Een deel daarvan is de lijst van Keizan en daarna loopt het door in de Japanse traditie. De vertaler van de Denkoroku gaf als commentaar dat je de opvolging van leraren niet al te letterlijk moet nemen. De lijst is achteraf samengesteld, dus we weten niet hoe het precies geweest is, zeker niet vanaf de tijd van de Boeddha. Het werd door de Indiase patriarchen doorgegeven naar de Chinese en vandaar naar de Japanse. In China schijnen ze ermee begonnen te zijn om het op te tekenen. In India was dat nog niet de gewoonte, maar blijkbaar vond Keizan Zenji het wel belangrijk om een lineage te hebben voor het net ontstane clubje boeddhisten dat de Sotoschool werd. Want met die lineage werd er een directe lijn naar de Boeddha toe gesuggereerd. Dus als je het hebt over historie, kun je er vraagtekens bij zetten. Je kan je wel afvragen: 'Bestonden die figuren?' Maar het gaat niet altijd om de letterlijkheid van de verhalen. Waar het eigenlijk om gaat is dat wat van de een overgedragen is op de ander. En daar wil ik het over hebben.

Het is iets wat doorgegeven wordt, maar wat is dat dan? Wat is dat, waardoor een leraar tegen zijn leerling zegt: 'Je hebt het gezien'. En wat kunnen wij er dan mee?

De transmissie van het licht. Licht is ook al zo'n woord. We duiden iets aan met 'licht', we geven het een naam. Maar het is ook iets ongrijpbaars. Het is net zoiets als 'de Dharma onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel.' Waar gaat het over?

De verhalen uit de *Denkoroku* zijn ook allemaal te gebruiken als koans. In koans is er sprake van een verhaal, er gebeurt wat. Dan ga je ermee zitten en word je de personen van dat verhaal. En dan voel je, dan realiseer je, wat daar gaande is. Dat is eigenlijk de werking van koan.

Het eerste verhaal gaat over de Boeddha zelf. De Boeddha, die een enorme zoektocht achter zich heeft. Op een gegeven moment gaat hij dan zitten onder de bodhiboom, vermoeid. En zo na zeven dagen kijkt hij eens op naar de hemel en dan wordt hij in beweging gezet door de ochtendster. Dus er is een ontmoeting met de ochtendster. Wat er precies is gebeurd, dat weten we niet. Maar blijkbaar was er wel een shift in hem. Want daarna is er iets veranderd.

Toen zei de Boeddha: 'Dit kan ik niet vertellen.' Maar hij zei er toch één ding over: 'Ik en alle levende wezens zijn verlicht.' Of, anders gezegd; zijn bevrijd. Alleen, de levende wezens zien het niet. Hij vertelde dus iets over zijn eigen bevrijding. Dat was zijn shift; er was iets bevrijd geraakt in hem. En dat was blijkbaar zo'n diepe ervaring dat hij het wilde delen, maar hij wist niet hoe hij het moest vertellen. En het was dus niet zo van: 'Ik heb het en jullie hebben het niet.' Wat dat was ook een aspect van zijn realisatie: 'Het is niet alleen in mij aanwezig, het is overal aanwezig.'

Het eerste obstakel, als je gaat werken met die koan is: 'Wat realiseerde hij nou?'. Werken met de koan houdt dus in dat je gaat zitten als de Boeddha. Via deze verhalen probeer ik iets naar voren te halen wat enig licht werpt op dat geheim. Ik zal er een paar bespreken.

De tweede koan gaat over Mahakashyapa. Het verhaal gaat als volgt. De Boeddha zit op een berg, op een plaats waar mensen naartoe komen. Blijkbaar is hij dan toch gaan onderwijzen. Iedereen zit om hem heen en is in verwachting van wat hij allemaal gaat vertellen. De Boeddha heeft een bloem in zijn handen, waar hij zo'n beetje naar zit te kijken. Hij is daarin verzonken, hij is daardoor geabsorbeerd. De mensen zitten te wachten, zo van: 'Komt er nog wat?'. En dan is er één die dat aanziet en waar iets mee gebeurt. Er vindt een shift plaats: hij glimlacht. Hij doorbreekt dus even zijn eigen verwachtingspatroon van er moet iets gaan gebeuren en komt dicht bij wat er gaande is. De Boeddha zegt dan: 'Ik heb de allesdoordringende ware Dharma, onvergelijkbaar nirwana, uitmuntende leer van de vormloze vorm. Het berust niet op woorden en wordt overgedragen buiten de geschriften om. En nu draag ik het over aan jou, Mahakashyapa.' De koan gaat over de shift bij Mahakashyapa en over de overdracht door de Boeddha. Iets in Mahakashyapa werd in beweging gezet. Wat? En dan komen er weer die onbegrijpelijke woorden: 'allesdoordringende ware Dharma, onvergelijkbaar nirwana, uitmuntende leer van de vormloze vorm'. En iedereen is weer in verwarring. Al die woorden; daar proberen we zin aan te geven. Maar de Boeddha vraagt eigenlijk: 'Kijk door de woorden heen.'

De derde koan gaat over Ananda. Volgens het verhaal draagt de Boeddha tijdens een officiële ceremonie het monnikskleed en de kom aan Mahakashyapa over. Hierbij moet wel weer worden aangetekend dat de verhalen in een latere tijd zijn opgeschreven en dat in de tijd van de Boeddha, zo stelt de vertaler van het boek, nog helemaal geen officiële ceremonies in het kader van de transmissie plaatsvonden. Maar goed, in het verhaal ziet Ananda dat het monnikskleed – dat is het boeddhakleed – en de kom worden overgedragen. En dan vraagt Ananada aan Mahakashyapa: 'Wat heeft de Boeddha, behalve dat kleed en die kom, nog meer aan je gegeven?' Hij wil weten wat er nou

eigenlijk overgedragen is, waar het om gaat, want zo lijkt het wel hocus pocus. Mahakashyapa zegt dan: 'Ananda!' En Ananda antwoordt: 'Ja!'

En ook daarin gebeurt iets. Natuurlijk wordt je naam misschien wel honderd keer per dag geroepen. En je reageert. Meestal reageer je automatisch, maar misschien is er zo nu en dan een situatie, waarin je écht reageert. Dan wordt er iets in beweging gezet. Als iemand Gretha roept, wordt er iets gewekt in mij en kijk ik om. En dat is het. Wat is er meer nodig?

De laatste koan die ik hier bespreek, staat verderop in het boek. Daarin vraagt de monnik aan de meester: 'Wat is nou de Dharmapoort tot onze leer?' 'Hoe moet ik het allemaal snappen?' Dan grijpt de meester de monnik bij zijn kleren en vraagt: 'Wat zit er onder deze plunje!?' De monnik raakt helemaal in de war en stamelt: 'Ik weet het niet'. En dan antwoordt de meester zelf: 'Intimiteit.'

Hier hebben we weer te maken met een woord, waaraan we proberen betekenis te geven. Want wat is intimiteit? Wat is het dat er onder deze kleren zit? Dan kan ik gaan kijken naar mijn geestelijke naaktheid en naar mijn lichamelijke naaktheid. Ik kan daar allemaal doorheen kijken. Maar wat is dat? Dit. Dit.

Dus in die verhalen wordt niet een woord of een zin of een bepaalde formule of een manier van doen doorgegeven. Het is ook niet zo dat die persoon dan totaal iemand anders wordt, of helemaal nieuw. En tegelijkertijd gebeurt er iets, vindt er een shift in de persoon plaats. Misschien hoeft je niet verder te kijken dan dat er iets gebeurt. *C'est ça!*

Een mooi woord in dit verband vind ik 'onmiddellijkheid'. Iets is er onmiddellijk, er is geen scheiding. Als iemand je naam roept, is er onmiddellijkheid. Je antwoordt. Misschien is er niet eens meer een roepen en een antwoorden, alleen onmiddellijkheid.

Wat mij in die verhalen altijd opvalt is de levendigheid. Niet in de zin

dat er heel veel gebeurt, maar in de zin van directheid. Er is interactie, communicatie en daarin valt het gegeven 'van het een naar het ander' weg. Het is niet: 'Ik zeg hier iets en daar gebeurt dan wat', maar het valt samen. In feite zijn er constant doorgaande momenten waarin dit gebeurt. Er is een tegelijkertijdheid. En in het volgende moment is dat weer zo, en weer zo, en weer zo. Voorwaardelijk ontstaan is tegelijkertijd ontstaan. Dus als er dit is, is er dat. Als ik er ben, zijn jullie er ook. Dus niet: ik ben en jullie zijn er ook. Nee, wij zijn er tegelijkertijd.

De keten van voorwaardelijk ontstaan, is de keten waardoor de problemen ontstaan. Je kunt leren begrijpen waardoor de pijn ontstaat door te zien dat het een het ander oproept. Ik heb dat een keer meegemaakt op Ameland in een kleinere meeting met Genpo Roshi. Ik vertelde daar dat ik altijd eerst een stapje terug doe, als er iets op me af komt. Eerst even kijken. Het thema van de meeting was 'jouw blinde vlekken'. Die zie je natuurlijk zelf niet, maar je kunt ze zo nu en dan toch ontdekken. En hierbij had ik het idee dat ik een blinde vlek van mijzelf had gevonden. Ik merkte op dat ik er dan even voor terugschrok om geraakt te worden. Genpo Roshi zei daarop: 'Je bent er niet bang voor om aangeraakt te worden, maar je bent bang om in beweging gezet te worden. Dan is er sprake van iets nieuws, waardoor je niet meer weet wat er gaat gebeuren.' Voor mij werkte dat als een klik. Vandaar dat ik nu ook de woorden 'in beweging' gebruik. Dat zijn voor mij belangrijke woorden. Aangeraakt worden gebeurt hier, maar de beweging die daaruit volgt, is iets nieuws. Je blijft nooit meer de oude. Als je echt goed kijkt kun je, hoe je het ook went of keert, nooit de oude blijven. Er is altijd vernieuwing. Vertrouwen is daarbij van groot belang. In beweging gezet worden is een gebeurtenis, maar het is ook een weg. En vertrouwen is iets wat je al gaandeweg ontwikkelt. Misschien spring je niet meteen van de hoge duikplank af – want dat is teveel –, maar begin je ermee aan de kant te staan en erin te springen. Dat vertrouwen kan groeien, waarbij het op een gegeven moment geen vertrouwen meer is in iets bijzonders, of in iemand, of in iets,

maar gewoon vertrouwen.

En dan komen we weer terug bij dat geheim. Nico zei het gisteren ook: het gaat over onze geest, wij bestuderen hier onze geest. Naar mijn idee hebben we daar een ontzettende kluif aan. Het is een gigantisch groot project, omdat er zoveel in die geest gebeurt. Daarbij word je dan ook nog gevraagd om je 'ik' op te geven. Je wordt gevraagd om je geest zo ruim te maken dat alles zich daarin kan voordoen. Shikantaza is zitten zonder dat je überhaupt iets doet. Je grijpt niet in, je laat alles opkomen. Je laat zelfs het laten. Je laat alles opkomen wat er opkomt, zonder dat je zegt: 'Nee, dat vind ik niet goed.' Want dat doen we. Als je echt naar je geest kijkt, zie je dat je voortdurend bezig bent in de trant van: 'Die gedachte, dat kan niet hoor.' Of: 'Dat gevoel, dat wil ik niet.' Maar het gaat erom zo open te zijn dat je datgene wat zich in je manifesteert, er laat zijn. Dat is soms lastig. In die zin is shikantaza ook een van de moeilijkste praktijken. Het is ook van belang om te leren enige ordering aan de brengen in de geest, enige disciplineren. Daarmee creëer je een stabiliteit in dit lichaam-geest geheel, waardoor je het kan hebben dat alles zich voordoet, zonder dat er een instantie is die zegt: 'Dat wel, dat niet.' Door datgene wat zich in de geest manifesteert toe te laten, kijk je op een heel andere manier naar je eigen geest. Je denkt vaak dat je willens en wetens allerlei gedachten aan het creëren bent, maar dat is maar de vraag. Je kan zeggen: 'Ik wil hier nu over nadenken', maar je kan ook zeggen: 'Dat is wat zich nu aan mij voordoet, het is zo.'

De transmissie van het licht heeft hier ook mee te maken. Dat de geest 'onuitputtelijk diep en grenzeloos subtiel' is. Het is gigantisch; er is geen grens aan, geen begin, geen einde. En tegelijkertijd komt er van alles naar boven. Of naar beneden, want dat is ook maar een beeld. Alles is beeld, dat is het lastige. Daarom vind ik die cirkel wel mooi. We cirkelen om dat beeld heen, en we creëren voortdurend nieuwe beelden. Maar als ik ga zitten en mijn lichaam zit stabiel, zo-

dat ik altijd weer terug kan keren naar hier; dan kan ik zo nu en dan de geest loslaten. Door niet in te grijpen, niet te reageren, niet te controleren en het meer te laten gebeuren.

Dogen zegt: 'De Boeddha's leer kan niet bereikt worden door het hebben van ideeën, maar door beoefening.' Dus dit is een beoefeningspad. We spreken er wel over en we proberen het te begrijpen, maar uiteindelijk kunnen we het pas echt begrijpen door het te doen. Uiteindelijk gaat het over de praktijk, de beoefening. 'Als de geest van beoefening samenvalt met de weg, zijn lichaam en geest kalm, ongeacht wat er zich in voordoet. Als lichaam en geest nog niet kalm zijn, zijn lichaam en geest nog niet op hun gemak. Als lichaam en geest niet op hun gemak zijn, groeien er doornen op het pad van verlichting.'

Ook hier is vertrouwen weer de basis. Het is een beoefening in het laten groeien van vertrouwen én tegelijkertijd is iedere daad van beoefening een vorm van vertrouwen. Het lied van 'de Geest van Vertrouwen' – de *Hsin Hsin Ming* – is een loflied op die geest. Op de geest van vertrouwen. Maar als je gaat vragen: 'Wat is vertrouwen en waar vertrouw ik in?', dan ontglipt het je weer. Uiteindelijk valt die geest nooit helemaal te kennen. Je krijgt er steeds meer glimpen van en er ontstaat een vorm van vertrouwen dat het o.k. is wat zich allemaal in jou en in je leven voordoet. Er ontstaat een zeker mate van gemak in het ontvangen daarvan. Niet dat de dingen gemakkelijk zijn, verre van dat, maar er is iets in ons dat het kan hebben. De vernauwing in ons bewustzijn maakt vaak dat we het niet kunnen hebben, omdat we dan weer in onze zorgen terecht komen. Als je op dat moment weer terug kunt gaan naar de zithouding of naar het lichaam en de adem, geeft dat ruimte, vertrouwen, de mogelijkheid om dit er te laten zijn. We zullen altijd tegelijkertijd in die twee kanten verkeren: in de vernauwing die zich in onze geest voordoet en in de onmetelijkheid die er is. En de beoefening brengt je hopelijk dichterbij het vertrouwen dat die twee kanten er altijd zullen zijn, waardoor we minder terecht komen in de bevangenheid en meer in het onuitputtelijke

en grenzeloos subtiele van de geest, in het niet-weten, in het op je gemak zijn met dít. Het steeds weer terugkeren naar je eigen geest en de bestudering van die geest geeft je de mogelijkheid om alle winden laten waaïen. Die winden hebben allerlei kleuren en stemmingen. Meestal grijpen we de stemmingen en de kleuren vast. En het gaat erom dat grijpen lossere te maken. Als er een innerlijke storm is, dan is er een innerlijke storm. Het probleem is dat we dan vaak krampachtig vasthouden om in de storm overeind te blijven, in plaats van mee te waaïen. Het gaat erom het vertrouwen te hebben van: 'o.k., die wind waait nu en hij waait ook wel weer een andere kant op.'

In zen zijn er maar weinig aanwijzingen. Meestal wordt er gezegd: 'Ga maar zitten en zie dan maar wat er gebeurt.' Ik weet niet of er ooit een introductieklas gegeven is in de oude kloosters. In zen wordt je dus heel erg op jezelf teruggeworpen. Op dit moment ben ik een manuscript aan het lezen van iemand die van oorsprong psychiater is. Ze heeft heel lang zenmeditatie geëxercitiseerd en de laatste jaren heeft zij zich meer toegelegd op de Tibetaanse *Shamatha* training. Zij deed mee aan een onderzoek in Boulder, waar is het Instituut van Trungpa Rinpoche is gevestigd. Tijdens een training van drie maanden werd de invloed van meditatie op specifieke punten gemeten door middel van meetapparatuur op de hoofden van de deelnemers. De beschrijving van die Tibetaanse training heb ik met rode oortjes gelezen. Dat is zo gedetailleerd in de aanwijzingen. Het begint met aandacht voor de gewaarwordingen in het lichaam. De focus is daarbij heel sterk. Ik weet niet in hoeverre ze veel aandacht aan de zithouding zelf besteden, de oefening mag ook liggend gedaan worden. Ook volgen ze heel lang de adem bij het topje van de neus. Nu kennen we dat ook wel van onze zentraining. Bij Maezumi Roshi moesten we met onze ogen open steeds de uitademing volgen. In de *Shamatha* training volgen ze daarnaast ook de ademhaling steeds lager in het lichaam, de adem-beweging in het hele lichaam en de sensaties die lichaam heeft naar

aanleiding van geuren, klanken, en dergelijke. En dan is er nog een beoefening waarmee de schrijfster van het manuscript zich heel sterk mee heeft beziggehouden. Deze praktijk heeft de geest, de 'mind', en alles wat daarin gebeurt, als focuspunt. De schrijfster was daar met name ook in geïnteresseerd vanuit haar praktijk als psychiater, waar zij veel te maken heeft met de geest en met alle problemen die zich daarin kunnen voordoen. De oefening heet 'setting the mind in its natural state' en daarbij heb je aandacht voor alles wat er in de geest vrijst. De aandacht is dus gericht op het denkproces en – als je daar een tijdje mee bezig bent geweest – ook op de mind zelf. Bij dat bestuderen van het denkproces komt er natuurlijk van alles voorbij; fantasieën, dagdromen, het hele scala, allerlei interessante zaken. Ten aanzien daarvan werd de instructie gegeven: 'Wat er ook gebeurt, grijp er niet aan vast. Kijk hoe de stroom van gedachten, herinneringen, associaties en wat dan ook in je geest oprijst, er een tijdje is en dan weer verdwijnt. En zie ook dat dat op een heel subtiel niveau plaatsvindt.' Die training heeft een enorme stabiliteit in focus tot gevolg. Dus het is ook een training van kalmte in de geest. En dat wordt dan afgewisseld met de beoefening van 'de vier onbegrensdheden'; liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid. Dus naast de wijsheidskant is er ook de kant van het hart. Maar dit zijn allemaal nog wel concentratieoefeningen, er wordt echt met een focus gewerkt. Het wordt heel belangrijk gevonden om de aandacht gedurende langere tijd vast te kunnen houden. Af en toe wordt er, zoals gezegd, ook een blik op de mind zelf geworpen, maar dan nog steeds als focus.

Dan gaat het verder en komt de inzichtsoefening; de Dzogchen en de Mahamudra trainingen (en daaronder zou ik dan ook shikantaza scharen). Daarbij is er geen focus meer. Er is alleen maar een aanwezig zijn in de dingen die verschijnen en verdwijnen. Er is geen ik meer, er is geen grens meer. Dat is 'de winden laten waaien'. Maar de vooroefeningen geven wel een container waarin dat kan gebeuren.

Als psychiater heeft de schrijfster ook te maken gehad met een kant van de geest, die behoorlijk ingewikkeld is. Ze heeft gewerkt met mensen die helemaal verdwaald waren geraakt in hun eigen geest en die geen uitweg meer wisten. In die uitgestrektheid waar geen kant meer is, waar geen wal meer is, wat is dan je referentieader? Dat valt allemaal weg. Dat komt tijdens de meditatiebeoefening ook voor; dat je het referentiekader kwijtraakt. Of dat je vreemde dingen ziet. En dan is stabiliteit van lichaam en geest een hulp om weer terug te keren naar hier zittend op het kussen, zodat we er ook over kunnen praten met elkaar. Het is een uitermate boeiend, onbegrensd en uitgestrekt terrein en tegelijkertijd is er ook zorgvuldigheid nodig om dat te betreden. Het zitten op een kussen kan je daarbij helpen, om een gezonde kant in jezelf te ontwikkelen waardoor je dat, wat er hier allemaal maar waait, kan zien. Iedereen kent het denk ik wel dat als er onverwacht iets gebeurt, iets wat je niet helemaal kan plaatsen, dat er dan automatisch angst opkomt. Het is onbekend, dus dan houd je het maar liever af. In die zin maak je je geest dan kleiner. Terwijl we met het zitten steeds meer het veld van ons bewustzijn vergroten. En ik ben ervan overtuigd dat een stabiele zithouding en de steun die je altijd hebt door het terugkeren naar de ademhaling, belangrijke hulpmiddelen zijn in de ontdekking, steeds dieper doordringend, van je eigen geest. Want hoe je het ook went of keert: ieders leven voorziet je van momenten of situaties waarin onbekend terrein betreden gaat worden. En deze beoefening kan een middel zijn om toch steeds weer contact te maken met dat vertrouwen, met dat wat we niet echt kunnen beschrijven, met datgene dat niet door al die zorgen of ideeën van de kook raakt, met het licht, het geheim. Er is iets in mij wat niet van de kook raakt. De transmissie van het licht, dat is het durven betreden van die oneindigheid, waardoor ik op mijn gemak raak met lichaam en geest, met dit lichaam en deze geest.

Transmissiefest

Op 27 augustus vond in de Rode Hoed in Amsterdam een feestelijke bijeenkomst plaats ter ere van de transmissie die Nico eerder dit jaar gaf aan Gretha, aan Meindert van den Heuvel en aan Joke Huiberts. Hierbij een foto-impressie van de ceremonie, met veel dank aan Harry Aaldering (voor meer foto's van Harry, zie: zen.rumahjayus.com/shiho-ams-2011/).



‘HOE KAN SAMU BIJDRAGEN AAN MIJN ZEN BEOEFENING?’

Samu is een oefening in het ‘vrij geven’.

In de Zentraining is samu, het verrichten van werkzaamheden in dienst van het geheel een vitaal onderdeel. Samu is Zen beoefening niet in stil zitten op mijn kussen, maar in handelen, in werken.

In de kloostertraining en in sesshin (een periode van intensieve zen training) is samu een belangrijk onderdeel van de dagindeling. Werken in de keuken, de tuin, schoonmaken, zorg voor de meditatie ruimte, allerlei hand en span diensten, nodig voor het draaiende houden van het klooster/sesshin worden verdeeld onder de bewoners/deelnemers.

Geen gezeur; het werk moet gedaan worden en als ik de worteltjes niet schrap, dan is er geen eten, of als ik niet schoonmaak geen frisse wc, dus aan de slag. Dit klinkt logisch en is natuurlijk waar, maar er is meer te leren dan dat.

De Zen training is erop gericht dat het ‘ik’ transparant wordt, een stap opzij doet, om een ervaring van ‘niet-ik’ te smaken. Hiervoor worden alle onderdelen van sesshin als oefening gezien. Vaak wordt het werk toegewezen en er wordt vaak gevraagd dit op een bepaalde wijze uit te voeren. Kun je je hier aan overgeven, kun je opgaan in het werk en tegelijkertijd zien hoe graag je invloed zou willen hebben, zien hoe weerstand opkomt, weten dat je een veel betere, handigere manier ziet om het werk te doen en het dan toch op de gevraagde manier doen? Wellicht proef je soms de vreugde als je één bent in het werken en wil je doorgaan ook als het sein: einde samu geklonken heeft. Kun je stoppen? Kun je loslaten? Ben je klaar voor het volgende van het programma? Pauze op het programma? Oefen je dan pauze houden?

Nu zijn we in Zen Centrum Rotterdam niet in een klooster en zeggen we tegen niemand: ‘Jij moet dat maar eens doen en wel op deze wijze’.

Hoe kan samu dan toch een oefening zijn?

Ik zie drie elementen, niet noodzakelijkerwijs in deze volgorde:

1. Door vragen te stellen, door nieuwsgierig te zijn.

Wat is er nodig om hier te kunnen komen zitten of een klas te volgen? Wie regelen dat dan? Wie zorgt er dat alles klaar ligt/staat, er ook nog een kopje thee of koffie wordt gezet en dat alles weer opgeruimd is volgens de normen van de koster?

Er is een administratie, financieel beheer, PR, interne communicatie nodig. Hoe gaat dat eigenlijk met die bellen, gongs en kleppers, wie zorgt dat het niet te koud of te warm is in de zendo? En wie koopt het wierook, de kaarsjes en de koffie? Wie bestuurt dit geheel en hoe doen ze dat?

2. Onderzoek of er een verlangen is om bij te dragen aan het functioneren van het geheel.

3. Als er een oproep, een vraag is voor een taak, onderzoek dan bij jezelf of je tijd, energie en ruimte hebt om dat te doen. En heb je een nieuw idee of een initiatief, breng het als voorstel in.

In de loop van de jaren is er in Zen Centrum Rotterdam (de nieuwe naam voor Zengroep Rotterdam Kanzeon) een bepaald systeem van organisatie ontstaan. Deze is niet absoluut, maar kan in de loop van de tijd veranderen door de inbreng van degenen, die zo’n taak uitvoeren en in samenspraak met leraar en/of bestuur (bestuur is ook onderhevig aan verandering!).

Al deze elementen maken dat het een plek is waar beoefening kan plaatsvinden. Dat het niet zomaar van bovenaf geregeld is, maar waar verandering en groei kan plaatsvinden, door de inbreng van velen.

Samu is in deze zin niet een opdracht die je krijgt om uit te voeren, maar een uitnodiging om vrij te geven.

Beide vormen van samu zijn waardevol in je zen training.

In je thuissituatie en/of op je werkplek zijn beide vormen van beoefening mogelijk.

Vaak word je geconfronteerd met een opgelegde taak en positie. Neem dit feit zo nu en dan als Zen beoefening.

En stel je regelmatig de vraag, waar kan ik 'vrij geven' thuis en/of op mijn werk beoefenen?

Ik was als jonge zen beoefenaar in het Zen Centrum van Maezumi Roshi in de VS.

Ik had een sok onder mijn knie gelegd ter ondersteuning. Ineens bevindt er zich een klein kussentje onder mijn mat. Ik was blij verrast. Was het de monitor (degene die op het welzijn van mensen in de zendo let) of een ander die mij zag stuntelen? Kwam het voort uit de opgelegde taak van samu of kwam het voort uit 'vrij geven'? Wie weet?

Jukai

Op 18 september mocht ik, als kersverse Sensei in de sfeervolle zendo van Shofukan de eerste Jukai ceremonie voltrekken.

Onder het toeziende oog van Nico, in aanwezigheid van familie, vrienden en sanghaleden, ontving Rob Poot de geloften, een dharmanaam, zijn zelfgemaakte rakusu en de lineage.

Ik heb hem de naam Hofuku, juweel bewaarder gegeven. Mijn wens voor hem met het geven van deze naam is: Om te ontdekken wat dit juweel is en hoe dit te bewaren. Dit juweel is steeds intiem overgedragen, vanaf Boeddha aan zijn leerlingen en zo door via vele generaties, tot op het moment van deze ceremonie aan Rob. Zijn beoefening is om dit juweel goed te bewaren door het over te dragen, door het te manifesteren in zijn leven.

Heel bijzonder om dit te mogen doen.

GRETHA



Woordenschat

Zen is een verzameling hulpmiddelen om een bevrijd bestaan te leiden. Het gaat niet om de hulpmiddelen, maar om wat zij beogen: het dagelijks bestaan te leiden met een verlicht gemoed. Niet langer lijden aan onze gedachten, zoals Jeroen Witkam het verwoordde. Een van de hulpmiddelen is de verzameling termen die de bouwstenen vormen van de leer van de Boeddha. De termen zijn uit het Sanskriet overgeleverd en op velerlei wijzen uit te leggen, maar slechts werkelijk te bevatten door ze woordeloos in te lijven.

In elke nieuwsbrief komt een korte omschrijving van een van de termen. Later komen zij op de website te staan, met links naar sites met nadere uitleg.

Paramita | *virtuoos in de wereld zijn* Alles overstijgende wijsheid / perfectie / transcendente deugd / oversteken naar de andere oever van de rivier / aankomen aan de andere kant / de wereld van verknoopte gedachten achterlaten; een vrij en licht geestelijk gebied betreden waar begrippen geen plaats hebben / zonder waas van misleidende perceptie de samenhang van de tienduizend dingen ervaren / ongedefinieerd middelpunt zijn, tegelijkertijd met alle andere ongedefinieerde middelpunten van het bestaan.

Omwille van de boeddhistische training, die gericht is op de aankomst aan de overkant, is al eeuwenlang een onderverdeling in zes paramita's in zwang. Het zijn gidsen, richtingaanwijzers, tegelijkertijd aanmoedigingen en oefeningen voor wel omschreven gedragingen. Ze zijn elkaars voorwaarden, ze versterken en verdiepen elkaar. De paramita's monden uit in een samenhangend geheel van denken en doen, van virtuoos in de wereld zijn.

Dana Paramita | met open hart en geest, onvoorwaardelijk, alle levende wezens bestaansrecht geven / zonder vast te klampen, vrij van verwachtingen en oordelend vermogen.

Shila Paramita | leven met diep verworven inzicht in ethische voorschriften / discipline kweken in uiterlijk gedrag dat samenhangt met een integere, eerbare en geweldloze levenswijze.

Kshanti Paramita | onverstoorbaar, met eindeloos geduld levenssituaties opnemen zoals ze zijn / zonder voorkeuren en afkeuren het bestaan omarmen.

Virya Paramita | *vuur* / met energie, moed en kracht elk moment ten volle leven / met opgeheven hoofd en geopend hart midden in de maalstroom verblijven.

Dhyana Paramita | *concentratie* / contemplatie / het onderzoeken van de eigen geest / de geest trainen om gedachten en emoties te beheersen in plaats van andersom.

Prajna Paramita | *ultieme wijsheid en werkelijkheid* / de paramita die alle andere paramita's hun transcendente waarde geeft en tegelijkertijd de bodem onder ze vandaan trekt.

Agenda en mededelingen

Donderdag **17 november** 2011

Oefenen posities, van 18.00 tot 19.30 u.

Zaterdag **19 november**

Zitzaterdag in Shofukan, van 13.00 tot 17.00 u.

Donderdag **1 december** 2011

Dharmales van Nico als gastspreker, van 19.45 tot 21.30 u.

Donderdag **8** tot en met zondag **11 december**

Weekendsesshin in de Oude Abdij Kortenberg, België

Donderdag **19 januari** tot en met **8 maart**

Studieklas 'Werk, seks, geld en andere kwesties, in het licht van Boeddhisme' o.l.v. Gretha Aerts, op donderdagavond van 18.00 tot 19.30 u.

WIST JE DAT.....

* de toespraken van de gastsprekers (Nico, Jeroen Witkam) te beluisteren zijn op het gesloten sanghagedeelte van de website?

Nog geen toegang, vraag een code aan bij het secretariaat, www.zenrotterdam.nl

* er sinds kort een maandoverzicht te vinden is op de website onder agenda?

* er nog maar een paar plaatsen zijn op de sesshin in Kortenberg?

* er op de laatste maandag van de maand van 19.45 tot 20.00 u service is (voor beide groepen)?

* er, voor wie dat wil, de mogelijkheid bestaat om de posities tijdens de service te oefenen (zie agenda hierboven)

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 Boomsluiter

tel. 010-4525026

e-mail: eva.boomsluiter@gmail.com

Leo Huijg

tel. 010-4768737

e-mail: leo.huijg@kpnplanet.nl

Annerieke Goudappel

tel. 06-10813156

e-mail: anneriekegoudappel@tiscali.nl

VORMGEVING

Diederik Corvers

tel. 06-29420955

e-mail: diederik@klaar-ontwerpen.nl