

Film over retraite treft essentie van zen in woord en beeld

Het polijsten van de geest

In de donkere gang op de bovenverdieping van de Noorder Poort klinkt luid het gerinkel van een bel. De shoji wekt de gasten. Het gerinkel sterft weg, het wordt stil in het centrum. Tegelijk met de eerste beelden van de film 'De eikenboom in de tuin' is de retraite begonnen.

In verstilde beelden – zonder hinderlijke voice over die vertelt wat we zien en hoe we dat moeten begrijpen - toont de film 'De eikenboom in de tuin' wat een retraite ofwel sesshin is. En in heldere bewoordingen leggen de deelnemers uit waarom zij eraan deelnemen. We zien hen in pittig tempo door de zendo lopen. Het geruis van de robes en het trage druppelen van de regen buiten, hoorbaar door de geopende ramen, zijn de enige geluiden. Ze verbreken de stilte in de meditatiekamer niet, benadrukken die eerder. Die stilte is belangrijk voor de deelnemers. 'Het polijst je geest,' aldus Manfred. 'Het wezenlijke ligt achter de woorden, niet erin. In stilte krijgt alles een nieuwe dimensie.' In de woorden van zenleraar Jiun roshi: 'Door de stilte kom je aan de essentie van het leven, daaruit verschijnt het leven, iedere keer opnieuw.' We horen deelnemers reciteren tijdens de sesshin, we zien hen eten, luisteren naar de dagelijkse lezing en natuurlijk mediteren. Nogmaals Manfred. 'Waarom ik mediteer? Het eerste antwoord is om de dingen nieuw te zien en te horen. Maar als ik dieper ga, weet ik het uiteindelijk niet. Het is alsof je een schilder zou vragen waarom hij schildert.'

'De eikenboom in de tuin' is een ontroerend, prachtig gefilmd maar toch onopgesmukt document, waarin meer wordt getoond dan uitgelegd. In de woorden van Jiun roshi: 'Zodra je de eikenboom probeert te begrijpen, zit je ernaast.' Het waarom van zen laat zich niet in woorden vatten.

Moniek de Blij

> Uitgave
Stichting Vrienden van de Noorder Poort.
Adres: Butenweg 1, 8351 GC, Wapserveen
Tel: (+31) 0521 321204 Fax: (+31) 0521 321412
Postadres en Secretariaat: Sleutelsteeg 2A, 1381 CJ, Weesp
e-mail: svnp@zeninstitute.org
www.svnp.org
SVNP acceptgiro-adres: Lhee 26, 7991 PG, Dwingeloo

Postbank: 4563461
IBAN: NL34 PSTB 0004 5634 61 BIC: PSTBNL21
Vermeld bij overmakingen altijd duidelijk uw naam, en of het gaat om het worden van begunstiger of dat het een donatie, schenking of andere gift betreft.

> Lezersbijdragen
De redactie heeft het recht ingezonden brieven in te korten of niet te plaatsen. Uiterste inleverdatum kopij voor de volgende vriendenbrief: 1 mei 2009.

> Colofon
Redactie: Greetje Modana Rouw, Moniek de Blij en Mineke van Sloten
Vormgeving: Lots Of grafisch ontwerp
Verder werkten mee: Doris Behrens, Sigrun Lobst (vertaling Duits/ nederlands)
Drukwerk: Loodswerk
Verzending: Mary Rouw

> Begunstiger worden en de vriendenbrief ontvangen?
Begunstiger worden en de halfjaarlijkse vriendenbrief ontvangen kan door jaarlijks minimaal 15 euro over te maken naar girorekening 4563461, t.n.v. Stichting Vrienden van de Noorder Poort, Lhee 26, 7991 PG, Dwingeloo. U kunt natuurlijk ook een hoger bedrag overmaken. Door overmaking van een eenmalige bijdrage van 400 euro bent u begunstiger voor het leven.



Onder de eiken rondom de Noorder Poort is het goed rusten

De dvd 'De eikenboom in de tuin' is te bestellen bij de Noorder Poort. De kosten zijn €15,- (exclusief verzendkosten), en de dvd is verkrijgbaar in drie talen: Nederlands, Duits en Engels. De Noorder Poort stuurt u op verzoek meerdere exemplaren. U kunt daarvoor mailen, schrijven of bellen. Email: np@zeninstitute.org Adres: Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen Tel: +31(0)521321204



Vrienden van de Noorder Poort

11 | 2009 Halfjaarlijkse vriendenbrief voor begunstigers van de Stichting Vrienden van de Noorder Poort

Voorwoord

Doris Behrens schreef voor deze Vriendenbrief een artikel over een dai-sesshin op de Noorder Poort (in juli 2008). Hoewel haar stuk uitgebreid is – ze schrijft over koanoefeningen, wandelen, eten uit oryoki-kommetjes – beschrijft ze alleen in algemene termen wat er in de zendo gebeurt tijdens de meditatie. Maar zou een artikel over een dai-sesshin daar nou juist óók niet over moeten gaan, was de vraag die tijdens de redactievergadering opkwam, zodat het informatief is voor beginners op de zenweg? Een antwoord op die vraag, voor het geval anderen hem ook stellen.

Doris schrijft er niet over omdat voor iedereen het proces tijdens de meditatie uniek is. Hoe groter de onbevangenheid van de beginner, hoe beter die persoonlijke ervaring beleefd kan worden. Om de diepte van de meditatie in te kunnen gaan, moet je niet belast zijn met de ervaring van anderen en de verwachtingen die daardoor kunnen ontstaan. Daarom is het een ongeschreven regel die ervaringen niet te delen. Dank aan Doris dat zij het niettemin heeft aangedurfd een persoonlijk artikel te schrijven over haar deelname aan een dai-sesshin.

de redactie



De zomerse tuin voor de bibliotheek van de Noorder Poort.

Dai-Sesshin op de Noorder Poort

Een ongekekende lichtheid

Bloeit de tuin dit jaar bijzonder weelderig, vraag ik me af wanneer ik aankom op de Noorder Poort voor de dai-sesshin. Rode klapprozen, ridderspoor... al die bloemen, grassen en kruiden... ik kan er geen genoeg van krijgen. Achter de woonkamerramen ontdek ik bewoners en gasten verdiept in hun boeken. De weldadige stilte buiten zal de komende week onze begeleider zijn, ook als in onze ziel stormen woeden.

Op de snelweg was de sesshin voor mij eigenlijk al begonnen. Druk verkeer in het Ruhrgebied vroeg mijn volledige aandacht. Ik reed voorbij een haast oneindige rij vrachtwagens. Steeds weer moest ik invoegen. Remmen, gas geven, remmen... Voorbij de grens raakte ik de spanning geleidelijk kwijt. Toen ik na Havelte de snelweg verliet, was een groot deel van het alledaagse van me af gevallen. Langzaam draaide ik de Butenweg op, blij de paarden in het weiland aan de overkant te zien. Waarschijnlijk zijn het niet dezelfde als vorig jaar, maar zij waren mijn trouwe begeleiders op mijn wandelingen. Het International Zen Center Noorder Poort doet zijn naam eer aan. Zenbeoefenaars uit Nederland, Spanje, Canada,

Zwitserland en Duitsland, tussen de dertig en zeventig jaar, zijn bijeengekomen om op zoek naar het ware zelf een week lang met elkaar te gaan zitten.

Tijdens de eerste avondmaaltijd mag er nog gepraat worden, taalbarrières worden overwonnen. Veel gelach en kennismakingen. Gedurende het gezamenlijk mediteren, reciteren, eten en het verrichten van het huiselijk werk, alles in stilte, zal deze week een diep vertrouwen en gevoel van geborgenheid groeien.

Hardnekkige geesten

Het oefenen van koans is een avontuur. Ook al klinkt het onschuldig, reciteren, op de weg naar het ware zelf liggen heel wat slagbomen, onneembare vestingen en woeste bergen waarop elke stap een lawine kan losmaken. De koanbeoefenaars ontmoeten nieuwe en oude gevoelens, herinneringen aan blij en pijnlijke belevenissen, angsten en trauma's. Daarbij voegt zich de pijn in de benen. 'Word één met de koan!' Weet Jiun roshi wel wat ze ons opdraagt? Heel concreet niet, ze is immers geen helderziende, maar in de kern zeker wel. Wat helpt in deze kennelijk onoplosbare situatie? Blijven zitten, de pijn in lichaam en ziel als waarheid aanvaarden, en erop vertrouwen dat dit net zo vergankelijk is als al het andere.

Maar dan later. 'No fear, no hope, free!' Jiun roshi's woorden, tijdens de teisho rustig uitgesproken, zijn niet voor iedereen altijd een troost. Sommige geesten uit het verleden blijken erg hardnekkig te zijn. 'Wat je kunt verliezen, zul je verliezen.' Maar de praktijk is weerbarstiger. Wie is vrij van hechtingen, aangenaam of pijnlijk? Je kent ze, hebt geleerd met ze te leven. Maar wie zich overgeeft aan een sesshin, zal de ervaring hebben dat op wonderbaarlijke wijze de slagbomen, vestingen en bergen verdwijnen en ruimte maken voor een ongekende lichtheid.

Toch is ook deze werkelijkheid vergankelijk, en dat komt waarschijnlijk al bij de volgende koan naar voren.



In de zendo, Doris tijdens de zitmeditatie (zazen).

Russische poppetjes

Het eten uit Oryoki-kommetjes is een bijzondere vorm van meditatie. Het vraagt heel veel aandacht om de kunstig in blauw doek gewikkelde kommetjes, de stokjes en de lepels zonder storend gekletter op de tafel te zetten. Het eten wordt geserveerd, ook daarbij is aandacht nodig. Nu bij de inschatting hoeveel honger je hebt, want aan het einde van de maaltijd wordt heet water in de kommetjes gegoten en iedereen spoelt het zijne aan tafel schoon. Het water wordt aansluitend opgedronken of in een aangereikte schaal gegoten. Waarheen dus met etensresten? Aansluitend worden de kommetjes als Russische poppetjes in elkaar gezet, zonder te kletteren natuurlijk, stokjes en lepels in een etui van doek gedaan en samen met de servetten in de blauwe doek gevouwen. Zoals in de zendo is ook tijdens het eten de blik de hele tijd geloken, iedereen is geconcentreerd en bij zichzelf. Wie nieuwsgierig kijkt wat de burens doen, oogst waarschuwend blikken van Jiun roshi of Anshin. De stemming is ernstig en eerbiedig. Toch kon ik op een dag slechts met moeite mijn lachen inhouden toen ik mezelf ineens als klein meisje zag, keukengerei afwassend in de poppenkeuken.

Ruisende vleugels

Op de vijfde dag is een wandeling voorzien, over de hei en langs de oever van een meer, in stilte. 's Ochtends om half vijf, wanneer de jikijitsu met de klingelende bel door het huis loopt, zoals iedere morgen, wrijf ik de slaap uit mijn ogen. Door het dauwnatte dakraam van mijn kamer zie ik de zon rood boven de akkers opstijgen in een wolkenloze lucht. Het is de eerste zonnige zachte ochtend na dagen vol regen en storm. Tijdens het lopen vormt de groep zich steeds opnieuw, soms loopt de een, dan weer de ander sneller voorop. Midden op het meer arriveren wilde ganzen; ze drijven in voor het oog nauwelijks waarneembare bewegingen op de waterspiegel. Steeds nieuwe komen erbij. De een na de ander van ons blijft staan, als in de grond geworteld, en kijkt geboeid. Plotseling, als op een geheim teken, slaan de vleugels op het water en stijgen de vogels hoog in de lucht. Ruisend gaan ze ervandoor. De golven die zijn ontstaan door hun vertrek, lopen langzaam uit op de oever terwijl de zwerm aan de horizon verdwijnt.

Uitgelaten

De laatste avond is het Jiun roshi zelf die het zwijgen doorbreekt wanneer ze met voor iedereen een kom ijs, onder luid geroep van 'gelato, gelato!', de zendo betreedt. Zo lekker was een ijsje vermoedelijk nog nooit! Daarna verzamelt de hele groep zich in de thee-kamer, maar deze keer niet om in stilte en aandacht een kopje dream tea te drinken! Er wordt in verschillende talen gekletst en gelachen. Jiun roshi's woorden 'we zijn nog aan het zwijgen' verdwijnen in de uitgelatenheid.

Voor mij betekent een dai-sesshin vooral: intens beleven. In de geborgenheid van de groep ga ik op reis naar de dieptes in mijn eigen persoon. Het is geen egotrip, integendeel: ziel, lichaam en geest gaan open in de diversiteit van het bestaan van ons allemaal.

Doris Unobstructed Dharma Eye Behrens

Drie staffuncties in de Noorder Poort

Jikijitsu

'Als jikijitsu moet je heel wakker en aanwezig zijn,'

De jikijitsu is de meditatieleider en leidt op de eerste plaats door haar/zijn eigen meditatie zo goed mogelijk te doen. Bovendien zorgt de jikijitsu ervoor dat de meditatie op tijd beginnen en eindigen, dat de zendo goed geventileerd is, en dat er genoeg maten en kussentjes zijn. Nieuwkomers worden door hem/haar geïnstrueerd en krijgen de gedragsregels voor de zendo uitgelegd.

'Als jikijitsu moet je heel wakker en aanwezig zijn,' aldus Iris, 'en precies weten wanneer je iets moet zeggen, bijvoorbeeld als iemand luid ademt. Wachten en het later zeggen, kan niet. Stilte is stilte. Je moet zorgen dat je zelf goed in de meditatie komt, dat de anderen zich op zichzelf kunnen richten en dat de regels en rituelen gehandhaafd worden. En dat doe je vanuit de achtergrond, eigenlijk onzichtbaar.'

Joko

'Op de kaihan slaan is voor mij iets heel bijzonders'

De joko is de assistent van de jikijitsu en moet in principe in staat zijn alle taken van de jikijitsu over te nemen. 's Morgens en 's avonds slaat de joko op de kaihan, het houten bord, om iedereen aan te moedigen in de oefening. 'Op de kaihan slaan is voor mij iets heel bijzonders,' zegt Jürgen, 'het laat me zien of ik werkelijk in het hier en nu ben. De kaihan is mijn leraar op mijn weg naar het nu. Met iedere slag leidt hij mij in de stilte van het ogenblik.'



Joko Jürgen slaat op de kaihan



Jikijitsu Iris laat de inkin klinken

Shoji

'Tijdens sesshins dacht ik vaak hoe moeilijk het moest zijn om als eerste op te staan en als laatste naar bed te gaan, zoals de shoji'



Shoji Maria schenkt thee in de zendo

De shoji is degene die de mediterenden verzorgt met lucht, licht en water, en wel door bijvoorbeeld het begeleiden van de dagelijkse schoonmaak, het zetten van koffie en thee, en het verzorgen van zieken.

'Tijdens sesshins dacht ik vaak hoe moeilijk het moest zijn om als eerste op te staan en als laatste naar bed te gaan, zoals de shoji,' vertelt de Spaanse Maria. 'Maar toen ik zelf een keer shoji was, besefte ik dat het juist niet zo zwaar is. Omdat je heel veel moet doen, organiseer je je werk beter. Het moeilijkste vond ik om iedere ochtend bij het luchten de twee poezenzusters buiten de deur te houden. De bel die ik moest rinkelen aan het begin en het eind van de werktijden, probeerde ik steeds hetzelfde te laten klinken, maar het lukte nooit. Het was een prachtige ervaring.'