

genoemd worden berust op de veronderstelling en praktijk dat koans opgelost zouden moeten worden en dat helder, meditatief denken daartoe het middel is. Echter, niet de koan moet opgelost worden, het zelf moet opgelost worden. In het algemeen laten we op de Noorder Poort geen beginnende zenbeoefenaren toe tot de dai-sesshins. Enige ervaring in de wat 'lichtere' sesshin is een voorwaarde om mee te doen.

Jiun roshi

## Landschapstuin in ontwikkeling

Stap voor stap nemen we geleidelijk het nieuwe land om het centrum in bezit, bij elkaar ongeveer negen hectaren. We wandelen inmiddels met veel plezier over de paden, die Klaas naar hartenlust maait. Hier en daar staat al een bank of een stoel als voorbode van de toekomstige yazaplekken (yaza betekent 'alleen maar zitten').

We willen graag een groentetuin aanleggen en zijn daar al mee begonnen. Annette had tijdens de laatste sesshin de taak om voor de pompoenen te zorgen.

In de volgende vriendenbrief komt een uitgebreide beschrijving van onze verdere plannen.

Modana Rouw, Project team 't Nieuwe Land)

Wie zin heeft om mee te doen met de ontwikkeling en met de verzorging van de groentetuin, is van harte welkom. Neem contact op met Ajit (06-12505399) of Modana (06-48106670).

## Zwevende pompoenranken

of het nut van zogenaamd onkruid



In augustus werkte ik tijdens de sesshin in de tuin, op het 'nieuwe land'. Om me te beschermen tegen de hoge planten die nat waren van de dauw, droeg ik een grote gele regenbroek. Dat was ook nodig. De pompoenplanten

waren in hun perk vrijwel overwoekerd door het kniehoge kweekgras en ik moest me dan ook vanaf de rand van het perk eerst een weg banen naar de plek waar de planten hun wortels hadden. Nadat ik de ring van stevig gras had verwijderd, zag ik dat de meterslange ranken van de pompoenplanten vanaf de twee buitenranden van het bed naar het midden groeiden; nee, het was zelfs zo, dat de ranken met hun bloemen schijnbaar boven het grastapijt 'zweefden'. De ontdekking, dat de kleine, spiraalvormige tentakeltjes van de ranken zich vasthiielden aan de stevige grashalmen en dus als het ware door het zogenaamd nutteloze onkruid gedragen werden, ontroerde me zeer.

Annette Jochum



## Vrienden van de Noorder Poort

18 | 2012 Halfjaarlijkse vriendenbrief voor begunstigers van de Stichting Vrienden van de Noorder Poort



## Voorwoord

In een oude koan lezen we hoe een beginnende monnik door zijn meester voor 'pompoen van de mesthoop' (country bumpkin) wordt uitgemaakt. Is het een belediging of een aanmoediging? Deze vraag komt op allerlei manieren aan de orde in dit nummer van de vriendenbrief.

Het derde en laatste deel uit de serie artikelen van Jiun roshi beschrijft hoe het toegaat bij de dai-sesshin, de meest intensieve trainingsvorm die de zenbeoefenaar geboden wordt en waarbij koans als oefenmethode worden gebruikt. In een eerdere brief (nummer 11) kunt u lezen hoe een van de deelnemers, Doris Behrens, zo'n dai-sesshin beleefde. In nummer 16 heeft zij ook beschreven hoe de formele maaltijden (oryoki) tijdens een sesshin in hun werk gaan. Op de website van de Vrienden van de Noorder Poort <http://www.svnp.org/> kunt u trouwens alle eerder verschenen nummers terugvinden voor het geval deze papieren tussen de oude kranten zijn terechtgekomen. Ana Maria Schlüter, die in juli op de Noorder Poort was, sprak o.a. over de stuwkracht die voor transformatie zorgt. Tenslotte een ervaring van een deelnemster aan een sesshin die bij het werken aan het pompoenbed een belangrijk inzicht kreeg. De pompoenen zijn bijna rijp en stimuleren ons om de al jaren sluimerende impuls om een moestuin te starten te gaan uitvoeren. Doet u mee?

## Het wonder van zen

**Ana Maria Schlüter-Rodés,** zenmeester, en vriendin van de Noorder Poort was op 14 juli in het centrum om een lezing te geven. Ana Maria leidt het zencentrum Zendo Betania te Brihuega in Spanje. De lezingen werden afgewisseld met zazen en dat maakte dat we in alle stilte en met een hoge concentratie haar onderwijs in ons konden opnemen. Wien Venhuizen, die al vele jaren zen beoefent en een zengroep leidt in Arnhem, doet verslag:

Wat was het nu precies in de lezing door Ana Maria Schlüter dat me zo'n opgetogen gevoel wist te bezorgen? Natuurlijk, om te beginnen het samenzijn

### > Vriend worden en de Vriendenbrief ontvangen?

Vriend worden en de halfjaarlijkse Vriendenbrief ontvangen kan door jaarlijks minimaal € 15 over te maken. Doe dit o.v.v. 'Vriendenbrief', naam, adres en woonplaats. Door overmaking van een eenmalige bijdrage van € 400 bent u 'Vriend voor het leven'.

SVNP rekeningnummer 4563461, tnv SVNP, Wapserveen.

Vermeld bij overmaking duidelijk uw naam, en of het gaat om het worden van vriend of dat het een donatie, schenking of andere gift betreft.

> De Vriendenbrief is een uitgave van: SVNP, Butenweg 1, 8351 GC, Wapserveen. Tel: 0521 321204, e-mail: [mail@svnp.org](mailto:mail@svnp.org) Kamer van Koophandel: 04073302 [www.svnp.org](http://www.svnp.org)

### > Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI)



De SVNP is aangemerkt als een Algemeen Nut Beogende Instelling. Daarmee is de Stichting Vrienden van de Noorder Poort vrijgesteld van schenkings- en successierecht.

Hierdoor gaat het volledige bedrag van uw gift, schenking of legaat naar de stichting.

Voor donateurs bestaat er ook een fiscaal voordeel. Zo zijn onder andere periodieke schenkingen aftrekbaar. Bij periodieke schenkingen gaat het om een vaste gift voor een periode van ten minste vijf jaar.

### > Meer informatie

Kijk op [www.anbi.nl](http://www.anbi.nl) voor uitgebreide informatie over giften en fiscale voordelen. U kunt ook contact opnemen met de SVNP via [mail@svnp.org](mailto:mail@svnp.org)

### > Colofon

Redactie: Greetje Modana Rouw, Doris Behrens, Mineke van Sloten • Vormgeving: Mareike Engel • Drukwerk: Bulahprint Steenwijk • Foto's Modana (Jiun roshi, Ki'un-an roshi), Mareike Engel (overige) • Tekst: Jiun roshi, Wien Venhuizen, Annette Jochum • vertaling: Maria Fröhlich, Myoko, Ursula Meyer, Sigrun Lobst • Verzending: Dity van der Valle

Geef adreswijzigingen door aan ons: een schone databank = porto sparen De Vriendenbrief wordt sinds de eerste uitgave gedrukt op 100% gerecycled papier.



in de zendo met mensen die belang stellen in het onderwerp: 'authentiek ontwaken' is een bijzondere belevenis. Het gebeurt niet elke dag dat je twee roshi's samen meemaakt: twee prachtige, energieke mensen die zojuist hadden

ontdekt hoezeer de Japanse namen die ze ooit hebben gekregen, op elkaar lijken: Ki'un roshi en Jiun roshi. Maar het allerbelangrijkste van deze dag is voor mij, dat er vragen aan de orde zijn gekomen, waarvan ik vermoed dat ze in elk van ons leven en misschien uiteindelijk nooit afdoende beantwoord zijn.

De eerste vraag is belangrijk over wat de juiste verhouding is tussen de praktijk van het zitten in stilte op een kussentje



Ki'un-an roshi in gesprek met Jiun roshi

en het bestuderen van zenteksten. Ana Maria Schlüter laat hier geen twijfel over bestaan: de teksten die zij in haar lezing noemde zijn voortgekomen uit essentiële ervaringen van oude meesters en ook als ze allang overleden zijn:

het zijn en blijven springlevende getuigenissen van ware verlichting.

Over haar eigen leven vertelde ze kort. Van kindsbeen

af is ze beïnvloed door het christendom maar ook door sprookjes van de gebroeders Grimm. Door de praktijk van zen kwamen haar vroegere religieuze ervaringen in een nieuw licht en is er een nieuwe taal in haar bestaan gekomen. Zowel christendom als zenboeddhisme hebben

hun eigenheid, allebei onvervangbaar, maar juist in het spanningsveld vanwege hun verschillen kunnen zij elkaar verrijken. Het christelijk geloof en het zenboeddhisme kijken heel verschillend naar het leed dat zich in het menselijk bestaan voordoet. In zen bestaat er geen echt ontwaken als er geen mededogen is en is de leegte waar alles één is, de wortel van mededogen. In de christelijke traditie staat het leven op de grondervaring van onvoorwaardelijke liefde centraal, van de relatie met het mysterie en de medemens. Ook hier gaat het om verlossing.

Vervolgens bracht Ana Maria Schlüter ons bij onze wezens-natuur die een kostbare spiegel is waarin de dingen worden waargenomen zoals zij zijn, zonder goed- of afkeuring. Dat wat te zien is, te horen, wat zich laat proeven, wat je kunt denken en tegelijkertijd een ik-weet-niet-wat: het onzegbare, wat we met ons denken niet kunnen bevatten.

Zenmeester Tosan drukt door middel van een beeld de eenheid van gelijkheid in verschil uit en tegelijkertijd in het verschil de gelijkheid:

*Het is als sneeuw in een zilveren schaal,  
Als een reiger verborgen in het licht van  
de maan.*

In de praktijk van alledag is dat antwoorden op de sociale omstandigheden waarin je leeft vanuit onze ware natuur. Het onderscheid tussen goed en kwaad is daarbij belangrijk. Het handelen en leven vanuit ons diepste wezen, zonder tussenkomst van egocentrische motieven, geeft een stuwkracht die voor transformatie zorgt en wanneer je ervaart dat het de rivier is die het schip naar zee voert, is dat het mooiste wat er is. Het blijft een mysterie.

Tenslotte kwam het authentiek ontwaken aan bod in vijf stadia van zenmeester Tosan, zoals geïnterpreteerd door Hisamatsu, in Japan bekend als hervormer van het traditionele zenboeddhisme. Hierbij gaat het erom, dat er verschillende stadia zijn van ontwikkeling. En essentieel is het antwoord op de vraag hoe je in illusies verzeild kunt raken, maar vooral langs welke weg peilloos grote compassie kan ontstaan: dat is in de actie die als de lotus in het vuur, voor de ander er is. Vrij, midden in de wereld, zonder erin verstrikt te raken. Zelf ben ik van oorsprong katholiek, oecumene was in mijn jongere jaren een bekende term. In beide lezingen zijn vragen aan de orde gekomen waar ik zelf nogal eens mee rondloop en ik ben duidelijk niet de enige. Dat geeft lucht, de dag was een feest van herkenning.

Wien Venhuizen

## Dai-sesshin

Op de Noorder Poort staat in de dai-sesshin (dai = groot) van zeven dagen het mediteren met een koan en het realiseren van ons ware zelf centraal. Alle oefeningen, recitaties, rituelen, komen samen in deze sesshin, teneinde een alerte, wakkere en open geest te verwirkelijken. De maaltijden zijn in oryoki stijl met Japanse eetschaaltjes.

De dai-sesshins zijn zeer geliefd bij zenbeoefenaren die tot de kern van het leven willen doordringen. Immers, deze zeer intensieve meditatieperiodes bieden een optimale gelegenheid om het mystieke element

dat de basis is van Zen te realiseren. We citeren Prabhasa Dharma roshi: "De opdracht van Zen is niet om dit 'empirische zelf' te verenigen met de 'ultieme realiteit' of God, of om twee aparte entiteiten te herenigen, maar om dat te ervaren wat vóór de scheiding ligt.

Dit oorspronkelijke, onverdeelde wezen wordt, in het Boeddhisme, aangeduid met 'Ware Natuur', 'Boeddha-natuur', 'Ware Zelf', 'Oorspronkelijke Geest', enzovoort."

### Dai-sesshin

Het gaat hier om traditionele zenretreats in volledig zwijgen waarin zitmeditatie (zazen) en loopmeditatie (kinhin) de basisoefeningen zijn. Aldus de omschrijving in het programma van de Noorder Poort. Dai-sesshins, waartoe ook de rohatsu-sesshin wordt gerekend, worden vier à vijf keer per jaar aangeboden op de Noorder Poort.

De dagen die geheel in zwijgen worden doorgebracht beginnen 's morgens om ongeveer 4.30 uur en gaan door tot 's avonds een uur of tien. Na een eenvoudig thee ritueel

in de zendo worden er sutra's gereciteerd, waarna er tot het slapen gaan een programma volgt van afwisselend zitmeditatie (zazen) en loopmeditatie (kinhin). Het laatste gebeurt in

de groep, maar een paar keer per dag ook individueel, bij voorkeur buiten op het nieuwe land.

Vrijwel iedere dag inspireert en motiveert Jiun roshi de deelnemers in een teisho – een dharmatoespraak – of door

te antwoorden op de vragen die gesteld worden in een groepsvraaggesprek.

Een uitermate belangrijk onderdeel van de dai-sesshins zijn de sanzen periodes. Sanzen is een individuele ontmoeting met Jiun roshi, minimaal drie keer per dag, ter ondersteuning van de koanbeoefening. Een koan duidt, soms in de vorm van een verhaaltje, op de tijd en plaats waarop het ware en werkelijke, het niet-zelf, zich manifesteert. De leerling krijgt de opdracht om dit moment van de waarheid te erkennen, te realiseren en om te zetten in een manifestatie van niet-zelf.

Dit laatste gebeurt in sanzen, geheel in de stijl en traditie van Joshu Sasaki roshi en Gesshin Prabhasa Dharma roshi. Een unieke wijze die ervan uitgaat dat veranderingen in denken, spreken, voelen en doen alleen beklijven en geleefd kunnen worden als de gehele mens erbij betrokken is, en niet alleen het denken of weten. Dat koans ook wel zenraadsels

Kinhin (loopmeditatie) tijdens de dai-sesshin augustus 2012

