

'Op een mooie Pinksterdag...'

## Open Dag

27 mei 10.30 – 17.00

De jaarlijkse Open Dag is een prachtige gelegenheid om vrienden en kennissen die in zen geïnteresseerd zijn in contact te brengen met de sfeer en de stijl waarin zen wordt beoefend op de Noorder Poort. Het doel van de dag is niet anderen over te halen tot meditatie, dat is niet in de geest van zen, maar wie weet is het voor iemand die je kent een mooie gelegenheid om met zen en meditatie kennis te maken. Tijdens de dag worden korte lezingen gehouden, en natuurlijk bieden we in de zendo, het hart van ons centrum, meditatie-instructie aan. De lezingen en de instructie maken deel uit van de Rondgang, een twee uur durend programma o.l.v. Jiun Hogen roshi. De Rondgang wordt twee keer aangeboden: om 11.00 en om 15.00 uur.

Bij informatietafels kun je verder veel informatie krijgen over allerlei onderwerpen, zoals: hoe is het centrum georganiseerd, of: kan ik vrijwilligerswerk gaan doen? Vanzelfsprekend is ook de Vriendenstichting op deze dag aanwezig.

Opgave voor de Open Dag is niet nodig. Koffie, thee, broodjes en andere lekkernijen uit de Noorder Poort keuken zijn tegen een kleine vergoeding verkrijgbaar.



Archieffoto's  
Open Dag 1996



### > 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  
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 augustus 2007.

### > Colofon

Redactie: Greetje Modana Rouw, Monique Leferink op Reinink, Moniek de Blij, Maja Blauw, Gabriele Fleckenstein en Mineke van Sloten  
Vormgeving: Maja Blauw  
Verder werkten mee: Jiun Hogen, roshi, Nitiman, Shamini Yvonne, Marja Timmer  
Drukwerkbegeleiding: 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 hierbij gebruik maken van de acceptgiro die jaarlijks bij de tweede vriendenbrief wordt meegestuurd. U kunt natuurlijk ook een hoger bedrag overmaken. Door overmaking van een eenmalige bijdrage van 400 euro bent u begunstiger voor het leven.

### > Als u de Stichting Vrienden van de Noorder Poort extra wilt steunen dan kan dat op de volgende wijze:

#### • Schenkingen of donaties fiscaal aftrekbaar

Een schenking aan de SVNP kan op verschillende manieren worden gedaan, variërend van een simpele overmaking tot een door de notaris opgemaakte schenkingsakte of een testament. Voor de schenker kan het fiscaal van belang zijn om de juiste manier te kiezen, zodat een zo hoog mogelijke belastingaftrek wordt verkregen. De fiscus schenkt dus mee. Voor informatie kunt u de website van de belastingdienst raadplegen of overleggen met een accountant of fiscalist. Het voordeel van een notariële acte bij grotere schenkingen - waarbij u zich verplicht tot schenken van hetzelfde bedrag gedurende minimaal 5 jaar aan dezelfde instelling - is dat deze schenking onbeperkt aftrekbaar is van uw inkomen en dat de verplichting vervalt bij overlijden. Voor informatie kunt u ook altijd contact opnemen met de voorzitter van de SVNP.

#### • Vrijstelling van schenkingsrecht

De SVNP is aangemerkt als een instelling voor goede doelen, zoals bedoeld in artikel 24, lid 4 van de successiewet 1956, dossiernummer 22682. Vanaf 1 januari 2006 zijn goede doelen geen belasting meer verschuldigd, ongeacht de grootte van de schenking of het nagelaten bedrag.



# Vrienden van de Noorder Poort

07 | 2007 Halfjaarlijkse vriendenbrief voor begunstigers van de Stichting Vrienden van de Noorder Poort

JanWillem Reinike nam deel aan de Nieuwjaarsretraite

## De vruchten van de meditatie

Tenslotte is het dan echt lente. De vogels laten zich 's ochtends weer wat luider horen, paarse en gele krokussen bloeien in het gras. Voor mij ligt een vraag die we hebben meegekregen bij het verlaten van de Noorder Poort na de Nieuwjaarsretraite: waarom komen jullie naar de Noorder Poort? Daar wil ik graag antwoord op geven.

Een paar jaar geleden zagen Christien en ik een uitzending van de BOS, waarin de Noorder Poort uitvoerig ter sprake kwam. We vroegen documentatie op, waarna we besloten naar een kennismakingsretraite te gaan. We ervoeren hoe een kleine gemeenschap in stilte en met discipline leeft, en dat voelde goed. Ook omdat er vóór en na de stilteperiode de nodige humor was. In stilte leven was niet nieuw voor mij. Aan het begin van onze gezamenlijke levenswandel, kreeg ik van Christien een boekje, Stil Zijn Van Binnen. Ik had haar al leren kennen als een vrouw die de stilte zoekt en van daaruit haar pad volgt. Allebei voelden we de behoefte het jaar te beëindigen met een terugtrekken in stilte. Na de goede indruk die we van de Noorder Poort hadden gekregen, besloten we deel te nemen aan een Nieuwjaarsretraite.

### Kort en intensief

Ik ben geen zenbeoefenaar, maar de stilte trekt. Het oefenen om stil te worden van binnen ruimt op, laat zien wat onzinnige gedachten zijn en geeft soms antwoord op innerlijke vragen. Het gevolg daarvan is dat je dichterbij een zuiver spreken en handelen komt. Door minder ruis toe te laten in het dagelijks bestaan, ben je beter in staat in het moment te zijn. Een Nieuwjaarsretraite is kort en intensief, als je je tenminste niet laat afleiden door je partner en impulsen van andere deelnemers. Op zich is het al een oefening om signalen uit de omgeving te filteren en alleen op wezenlijke zaken te reageren. Als je daarin slaagt, gebruik je minder woorden, leer je kordater op te treden, beter beslissingen en keuzes te nemen, minder zaken voor je uit te schuiven, helderder situaties in te schatten en beter te luisteren. Allemaal vruchten die je van meditatie kunt plukken!

Drie dagen mediteren vraagt het nodige van je lichaam, maar ook hier geldt: hoeveel aandacht schenk je eraan? Ga je in je pijn mee, of weet je je desondanks te concentreren op iets van wezenlijke aard? Loslaten is een hele opgave. De Noorder



Poort ondersteunt de deelnemers aan de Nieuwjaars-retraite daarin met het thema van de retraite: *Leaving no traces*. Gedurende de drie dagen kwamen we in aanraking met gebruiken en handelingen waaraan we moesten wennen. Veel woorden komen uit het Japans. Handelingen als begroeten, bedanken of vragen, vroegen veel geknik, gebuig en soms een heel zacht gefluister. Wat mij goed deed, was het voor de maaltijd reciteren van enige regels. Ik vond dat confronterend, want je wordt rechtstreeks gewezen op je handelen en je gewoontes. Daarna kun je je tegoed doen aan het met aandacht gemaakt eten. Het vraagt wel wat om jezelf in toom te houden met de hoeveelheid die je neemt!

#### Verdwenen barrières

Ook reciteren maakt deel uit van de retraite. Ondersteund door pauken en klankschalen is reciteren, uitgevoerd in een strak ritme, een zalige bezigheid. Alle energiepunten (chakras) worden door de ademhaling daarbij aangeraakt. Ik schrijf dat nu wel even gemakkelijk op, maar reciteren is helemaal niet gemakkelijk. Je moet je goed concentreren en op de juiste manier ademen. Doe je dat niet, dan raak je de draad kwijt en is het een hele opgave die terug te vinden tussen alle *ko's*, *tju's* en *sjo-ku-to's* door.

Alles tezamen is op je zelf teruggeworpen worden, je hebbelijk- en onhebbelikheden onder ogen zien - of je nu gezamenlijk mediteert, eet, kinhint, afgast, poetst, opruimt of in je eentje wandelt tijdens een 'pauze' - geen eenvoudige opgave. Hoe gaat dat met 28 mensen tegelijk? Bij aankomst op de Noorder Poort is er voor alle deelnemers aan de Nieuwjaarsretraite een kop kruidenthee of een appel. Onderhand kun je elkaar wat aftasten, en bij de kennismakingsronde noemt ieder zijn/haar naam en vertelt kort hoe hij/zij in aanraking is gekomen met de Noorder Poort. Ik hoorde de mooiste namen, zoals Vruchtbare Vrede en Geur van Liefde. Ik wilde graag vragen waarom diegene die naam gekregen had en wat die voor hem/haar betekende. Ik heb het wel eens op de man/vrouw af gevraagd, maar eigenlijk geen bevredigend antwoord gekregen. Aan het eind van de retraite, na drie dagen zwijgen, is het alsof er barrières verdwenen zijn. Er heerst blijdschap, opluchting, een zekere uitgelatenheid en verbroedering. In een uitbundige stemming verhalen we over onze ervaringen. In het nieuwe jaar lijkt de communicatie luidruchtiger dan daarvoor. Jammer van de stilte...

JanWillem Reinike

Mieke en Modena tijdens de pilatesles

bewoners zen beoefenen. Het was heel interessant en verhelderend. Zo kregen onze ervaringen van buitenaf een plaats in een groter geheel. Je zou kunnen denken dat de zentraining ertoe leidt dat de bewoners van het centrum nogal naar binnen gericht zijn, maar dat is helemaal niet zo. Ze zijn juist erg sociaal. Onze oude buurvrouw, die nauwelijks meer buiten komt, krijgt regelmatig bezoek. Buren die hulp nodig hebben, kloppen nooit tevergeefs aan. Ook in het verenigingsleven van het dorp zijn bewoners van de Noorder Poort actief. De schaatsvereniging heeft een goede voorzitter aan Modena Rouw! Omgekeerd bieden de burens ook de Noorder Poort hun hulp aan, bijvoorbeeld bij het werk in de tuin of in de weide om de boerderij heen. En zo af en toe brengt een groot aantal burens gezamenlijk schoolkinderen die voor een introductieweekend naar de Noorder Poort komen, heen en weer naar het station.

#### Begrip en waardering

Sinds een aantal jaar kun je op de Noorder Poort bewegingscursussen volgen onder leiding van Modena Rouw. Zij begon met een combinatie van yoga en gymnastiek, later kwam daar Pilates bij. Het idee achter de bewegingscursussen past goed in het gedachtegoed van de Noorder Poort: in gezamen-



Foto: Jiun Hogen, roshi

lijkheid je eigen oefeningen doen. Dat is plezierig en gezellig in een groep actieve mensen uit het dorp en de omgeving. Onlangs stonden er weer veel auto's rondom de oude boerderij, vanwege de presentatie van een boek met lezingen van de stichter van de Noorder Poort, de in 1999 overleden Prabhava Dharma, zenji. In de grote huiskamer van de boerderij voerde Monique Leferink op Reinink een vraaggesprek met Jiun Hogen, roshi over het door haar samengestelde boek en vooral over haar meester. Wat we hoorden, vergrootte nog ons begrip en onze waardering voor het zencentrum en zijn bewoners. Het is bijzonder hun burens te mogen zijn.

Mieke Hamaker,  
buurvrouw

## Mieke Hamaker, buurvrouw van de Noorder Poort:

# 'De paarden weten nu: er zit een mens in die flapperende toga'

Vanuit ons huis aan het Midden in Wapserveen kijken we uit over de weilanden. Het weidse uitzicht toont ook het silhouet van de oude boerderij waarin Internationaal Zen Center Noorder Poort gevestigd is. Soms is er kennelijk weinig te doen, andere keren staan er aardig wat auto's omheen geparkeerd en moet er dus veel volk zijn. Ook in dat geval is van drukte en lawaai nauwelijks iets te merken. In de vroege morgen, als de wind naar ons toe staat, horen we het geluid van de gong die buiten hangt. Er wordt op een speciale manier op geslagen.

's Middags horen we het hoge geluid van een slag tegen de ook buiten hangende metalen buis. 's Avonds klinkt opnieuw de gong. Soms loopt op de weg tussen de weilanden door een groep mensen in zwarte gewaden. In ganzenpas maken ze een ronde. De eerste keer dat wij hen tegen-

kwamen, waren wij te paard. De dieren werden behoorlijk onrustig van de flapperende toga's. De meeste van de togadragers groetten ons echter, en dat gaf de paarden rust. Daardoor wisten ze: er zit een mens in dat flapperende ding.

#### Sociaal actief

Al deze ervaringen maakten ons wel nieuwsgierig naar de Noorder Poort en de mensen die er wonen. Gelukkig hoefden we niet lang te wachten op een gelegenheid om kennis te maken. Elk jaar organiseert de Noorder Poort namelijk een nieuwjaarsbijeenkomst voor het hele dorp. Iedereen kan elkaar dan ontmoeten en het beste wensen voor het nieuwe jaar. Toen wij voor het eerst naar zo'n bijeenkomst gingen, werd ons van alles verteld over het leven op de Noorder Poort en de manier waarop de

## De Noorder Poort onder dak

Ligt de actiebrief die wij je stuurden - waarin we je vragen of ook jij een deel van ons nieuwe rieten dak wil sponsoren - bij jou inmiddels bij het oud papier? Dat kan een goed teken zijn, want dan heb je je bijdrage - in welke vorm dan ook - misschien al geregeld! Of ligt de brief nog op de stapel 'af te handelen zaken'? Niet te lang laten liggen, want stapels geven maar onrust. Of, derde mogelijkheid, heb je geen stapels, maar zit de actie in je hoofd en vraag je je af: wat kan of wil ik bijdragen? Als je er niet uitkomt, kun je jezelf de vraag stellen wat het dak van de Noorder Poort voor jou betekent, waar jij het eigenlijk voor nodig hebt. Het antwoord op die vraag kan nog verrassend zijn. Wat het ook is, laat het ons horen als je wil. Van de antwoorden kunnen wij een aardig stukje maken in de Vriendenbrief. Tot slot: mocht je de actiebrief kwijt zijn, dan geen nood. Kijk op onze website [www.svnp.org](http://www.svnp.org) bij *projecten*. Daar kun je ook zien wat het resultaat van de actie tot op dat moment is, dus hoeveel van de benodigde 375 vierkante meter rieten bekapping al 'onder dak' is. In maart 2008 wordt de actie pas afgesloten, want dan is het nieuwe riet daadwerkelijk aangebracht. De voorbereidingen zijn klaar, we kijken uit naar je reactie en hebben het volste vertrouwen dat het gaat lukken!

Marriëtte Oostindiën



De hoeveelheid geel-gekleurd dak laat zien hoeveel van het dak al gesponsord is. We hopen dat het hele dak begin 2008 geel-gekleurd is