



Vrienden van de Noorder Poort

12 | 2009 Halfjaarlijkse vriendenbrief voor begunstigers van de Stichting Vrienden van de Noorder Poort

‘Je eigen hart is je oefenhal’

Goede zorg voor de zendo

Zendo's kennen vele verschijningsvormen, die alle gemeen hebben dat ze in de zen oefening een centrale plaats innemen. De zendo van de Noorder Poort is toe aan een opknappingsbeurt. Daarom schrijft redacteur Mineke van Sloten over aard en gebruik van de zendo. Je verricht er je belangrijkste taak: leven.



Illustratie: Marja Timmer

De plek waar gemediteerd wordt in een houding die zo dicht mogelijk de houding benadert waarin de Boeddha zat toen hij verlicht werd – dat is de zendo. Het eerste bezoek kan een overweldigende beleving zijn, zoals blijkt uit het verhaal dat Gesshin Prabhasa Dharma zenji vaak vertelde over haar ‘theevisite’ bij Joshu Sasaki roshi. Zij kreeg een korte uitleg hoe zij moest zitten, er werd haar vriendelijk een dekentje aangereikt omdat haar rok niet was gemaakt voor de lotuszit, en toen ging de bel en bewoog er niemand meer. Ze vroeg zich af: wat doen die mensen hier? en toen: wat doe ik hier?, en daarna verdween alles om haar heen.

In de zendo zit je onbeweeglijk, je kijkt ook bij het binnenkomen niet rond maar houdt je blik naar beneden en richt je naar binnen in volledige vrijheid. Langzaam schuift er een streep zon voorbij, een vlag wierook komt je neus binnen, ergens roept een vogel, een vliegtuig komt en gaat, een vlieg kriebelt je bovenlip en je verricht je belangrijkste taak: leven... Alleen de bel en de klappers brengen je weer in beweging.

Gedroogd gras

Alles in de zendo is erop gericht elkaar een perfecte omgeving te bieden voor de meditatie. Daarom zijn er een aantal afspraken waar een ieder zich aan houdt. Vaak heeft men een vaste plaats, zeker de mensen die een bepaalde taak hebben, zoals de jikijitsu, de joko en de shoji, en soms zijn er ook naambordjes die de plaatsen aanwijzen. Meestal zijn er geen lege plaatsen, maar is het aantal plaatsen gelijk aan het aantal deelnemers. Je mag geen geluiden uit gewoonte maken, zoals kuchen of je keel schrapen, of onnodige geluiden, zoals luid je neus snuiten. De kledingvoorschriften zijn van dezelfde orde: gedekte kleuren, bedekte benen en schouders, geen opschriften of afbeeldingen op de kleding.

Verder zijn er vaste gewoonten, zoals buigen wanneer je de zendo binnen komt, buigen voor je gaat zitten en buigen voor het opstaan. Bovendien is er een vaste looprichting. Oorspronkelijk was er geen zendo maar alleen een kussen. Prabhasa Dharma zenji vertelde eens dat Boeddha een zak vulde met gedroogd gras, dat symbool stond voor de tegenge-

stelde begrippenparen die in het menselijk denken altijd weer opduiken: mooi - lelijk, goed - slecht, prettig – onprettig. Daar ging hij op zitten, zodat deze tegenstellingen geen kans meer



Illustratie: Marja Timmer

kregen om hem lastig te vallen. Prabhasa Dharma leerde ons: ook al ga je de zendo uit, je kussen verlaat je niet meer.

Vlammend zwaard

'Zendo' is het Japanse woord voor meditatiehal. In de Japanse traditie is er naast de meditatiehal ook een sutrahal waar gereciteerd wordt en de meester toespraken houdt. Soms wordt er in de zendo ceremonieel gegeten of thee gedronken, soms is er

een aparte eetzaal. In de zendo bevindt zich een altaar waarop een beeld van bodhisattva Manjusri met een vlammend zwaard in de ene hand en de hartsutra in de andere hand behoort te staan, dat de wijsheid symboliseert. Behalve een beeld bevat het altaar ook een kaars en een wierookvat.

In Nederland staat vaak het boeddhabeeld op het altaar, maar in de Japanse traditie staat het boeddhabeeld in de sutrahal. Als er bloemen op het altaar staan, mogen die niet op het boeddhabeeld neerkijken.

In de Soto stijl van zen zit men op de grond met het gezicht naar de muur, in de Rinzai traditie bevindt zich een platform langs de muren waarop men zit met het gezicht naar het midden gekeerd. Dōgen (1200-1253) zei: 'Je eigen hart is de oefenhal'. En zoals we goed voor ons hart zorgen met gezonde eet- en bewegingsgewoontes, zo zorgen we er ook voor dat onze meditatiehal een geschikte omgeving blijft om onszelf in te verliezen en ons hart terug te vinden. Omdat de zendo in de Noorder Poort hard aan vernieuwing toe is, wordt hij geschilderd en de groene matten en kussens (zabutons en zafus) worden vervangen door nieuwe. Meer over de voorbereiding van deze opknabbeurt elders in dit nummer.

Mineke van Sloten

Meet & greet op de Noorder Poort

Vriendendag 2010

Het is hoog tijd, vinden wij als bestuur van de Vriendenstichting, voor een dag waarop we weer met elkaar in een ontspannen sfeer kunnen genieten van alles wat de Noorder Poort biedt: stilte, natuur, gelijkgezinden, gezond en lekker eten en harmonie. Maar ook van de formele ceremoniële kant die zo eigen is aan ons centrum. In diverse ruimtes is hard gewerkt. Het resultaat daarvan willen we op de Vriendendag, 30 mei 2010, laten zien.

Er is veel veranderd en opgeknapt op de Noorder Poort. Een resumé. De bibliotheek, gelegen in de huiskamer, is verplaatst naar een andere wand bij het parketgedeelte, en alle boeken staan nu in gesloten kasten.

Nog meer dan voorheen is de bibliotheek nu een echte studieplek. Door die verandering is er geen plaats meer voor de naaiactiviteiten, die vooral veel ruimte in beslag namen tijdens de werkweken, wanneer er met macht en macht werd gewerkt aan het produceren van kussens en matten. De zolder, waar een mooie nieuwe ruimte was ontstaan tijdens de renovatie van het rieten dak, biedt nu plaats aan een aparte naaikamer. Grhina heeft de kamer zo ingericht, dat we er goed kunnen werken onder het nieuwe raam, dat veel licht binnenbrengt.



De nieuwe boekenkasten en de studieruimte.

WEBREDACTEUR SVNP!!!

De SNVP is op zoek naar een webredacteur die teksten redigeert en stukjes schrijft voor de site van de Vriendenstichting.

De tweetalige website is hét gezicht naar buiten van de SVNP, en als webredacteur kun je er iets prachtigs van maken. Fonsz Kriegsman heeft net de laatste hand gelegd aan de actualisering van de site en de bedoeling is er ook een nieuw elan aan te geven.

Als webredacteur zit je in het 'hart' van de Noorder Poort, want met de site willen we een beeld geven van wat er leeft in ons zencentrum. Er zijn zoveel mensen die ons een warm hart toedragen, maar om een of andere reden de Noorder Poort niet zo vaak kunnen bezoeken. De website is een mooie manier om de Sangha te informeren en gaat hopelijk in de toekomst een interactief karakter krijgen.

Van belang is dat je als webredacteur uit de voeten kunt met de Duitse en Nederlandse taal. Je hoeft niet beide talen vloeiend te kunnen spreken en schrijven, als je maar bereid bent de omgang met de twee talen als 'een uitdaging' te zien.

Verder is het natuurlijk van belang dat je goed kunt omgaan met internet en alle digitale communicatie die samenhangt met het bijhouden van een site.

Spreekt dit werk je aan, neem dan contact op met voorzitter Maja Blauw of de webmaster Fonsz Kriegsman. Fonsz is ook algemeen bestuurslid, en met hem gaat de webredacteur vanzelfsprekend veel samenwerken.

Maja Blauw: maja.blauw@gmail.com / 0610547640

Fonsz Kriegsman: fonsz@skydiveduck.nl / 0616338635

Inwijding zendo

Op die zolder worden op dit moment de matten en kussens gemaakt voor de 'nieuwe zendo'. Het plan is om in januari, inmiddels bouwmaand op de Noorder Poort, de zendo – die wel in dezelfde ruimte blijft – op te knappen. Aan het heftige licht van de tl-buizen, die bovendien ook nog op totaal onverwachte momenten ontbranden, zoemen en knetteren, komt weldra een eind!

De zendo wordt geleverd volgens het bestaande kleurenplan van Peter Vormer, de eerder genoemde glazenier met veel kennis over het samenspel van licht en kleur met het doel van een ruimte. De nieuwe matten en kussens zijn de kroon op het werk. Op de Vriendendag wordt de zendo opnieuw ingewijd door Jiun, roshi met een kleine ceremonie.

Ook daarom is de Vriendendag een mooie gelegenheid om vrienden en familie mee te nemen naar de Noorder Poort. Op die manier kunnen zij iets meemaken van de sfeer en de gang van zaken in ons centrum. De winkel zal open zijn en voor deze gelegenheid de 'afgeschreven' boeken aanbieden die geen plaats meer hebben in de nieuwe bibliotheek. Ook de oude groene matten uit de zendo gaan als 'afgeschreven' naar het winkeltje, dus dat is een mooie gelegenheid tot aanschaf voor wie daarvoor voor belangstelling heeft.

Op het moment van dit schrijven is nog niet volledig duidelijk

wat er verder nog te doen zal zijn op die dag, daarover meer in de volgende Vriendenbrief. Daarin ook de informatie over aanmelding en dagindeling.

Nu alvast een hartelijk welkom namens het Bestuur van de Vriendenstichting,

Modana



Grhina maakt meditatiekussens voor de winkel.

SVNP in actie

Nieuwe theekamer voor de Noorder Poort

In het hart van het zencentrum ligt de theekamer, waar alle bewoners en bezoekers iedere dag vele malen komen. Een kloppend hart dus, maar toe aan een opknappbeurt. De Noorder Poort vroeg de SVNP om een bijdrage in de kosten. De verbouwing is achter de rug is, en de theekamer ziet er weer prachtig uit.

Het gebruik van de bar in de theekamer en het keukenblok erachter was al jaren verre van optimaal. Om te voorkomen dat stoppen doorsloegen, konden er bijvoorbeeld niet meer dan twee waterkokers tegelijk worden gebruikt. Ook de nauwe doorloop zorgde tijdens retraits voor een logistieke ramp bij het tegelijkertijd afwassen en koffiezetten. Velen zullen zich ook de druppende en loszittende kraan herinneren. De bar, ook wel shoji-bar genoemd omdat dit het domein is van de shoji ('verzorgers van aanwezig'), is geheel tegen de vlakte gegaan. Na een daglang slopen door Jiun, roshi, Trudy en Maja was de weg vrijgemaakt voor de nieuwe koffie- en theekamer.

Stromende kleuren

De HJL-groep, een aannemer uit Wapserveen, heeft na twee weken installeren en monteren de nieuwe shoji-bar opgeleverd. Jiun, roshi, die zelf het ontwerp maakte, was heel tevreden met het eindresultaat.

Niet alleen het bargeeelte is vernieuwd, ook is er nieuwe verlichting gemonteerd en zijn de muren zacht lichtgeel geschilderd. De kleuren werden gekozen in nauw overleg met Peter Vormer. Peter is glazenier en kleurspecialist en van het begin af aan betrokken geweest bij de kleurkeuze voor de Noorder Poort. De kleuren in het zencentrum hebben een onderliggende samenhang: de ruimtes stromen als het ware in elkaar over. De theekamer is nu een lichte en gebruikersvriendelijke ruimte geworden waar bewoners en bezoekers weer met plezier thee en koffie drinken.

En de afwas doen.

Bedankt Vrienden van de Noorder Poort!

Namens het Bestuur,
Mineke van Sloten



Jiun, roshi en Trudy Prins tijdens de sloop.



De theekamer is klaar.

> Uitgave

Stichting Vrienden van de Noorder Poort.
Adres: Butenweg 1, 8351 GC, Wapserveen
Tel: (+31) 0521 321204 Fax: (+31) 0521 321412
Postadres en Secretariaat: Butenweg 1, 8351 GC, Wapserveen
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 januari 2010.

> Colofon

Redactie: Greetje Modana Rouw, Moniek de Blij en Mineke van Sloten

Vormgeving: Lots Of grafisch ontwerp

Tekeningen: Marja Timmer

Verder werkten mee: Maja Blauw (foto's)

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.

De Noorder Poort vroeg om een bijdrage van 10.000 euro, de helft van de benodigde 20.000 euro. Omdat de SVNP steeds zorgvuldig bouwt aan haar fondsenpot, kon zij het theekamer-verzoek inwilligen en geniet de Noorder Poort nu van een vernieuwde en opgefriste ruimte. De SVNP-fondsen komen grotendeels uit donaties en 'vriendenbijdragen'. De bodem van dit potje is echter duidelijk in zicht gekomen na deze laatste klus. De missie van de SVNP is: 'De Noorder Poort met geld en (inter)nationale contacten energiek, daadkrachtig en deskundig ondersteunen. Daarbij zijn de boeddhistische principes wijsheid en mededogen richtinggevend.' Help ons de Noorder Poort te blijven ondersteunen, ook het komende jaar weer.