

Knipoog in stilte

Eens per jaar komt Jiun roshi naar Neumühle in Tünsdorf, gelegen aan het drielandenpunt met Frankrijk, Luxemburg en Duitsland, voor een driedaagse sesshin.

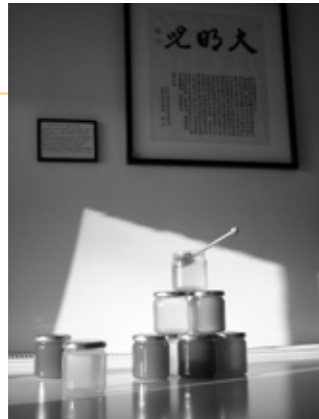
Tijdens deze periode speelde zich – in mijn hoofd – de volgende anekdotische ervaring af:

Het is dag twee. Tijdens de lunch is het de bedoeling dat de groep in stilte aan vier tafels in de eetzaal zit. De dampende soep staat al op tafel als wij in kinhin de zaal binnenkomen. Na de soep gaan we tafel voor tafel naar het buffet, dat in de naastgelegen ruimte klaarstaat. Het is hier niet zo stil als op Noorder Poort. Men hoort het andere gezelschap, dat deelneemt aan een cursus voor familieopstellingen, opgewekt praten tijdens de lunch. Juist nu de een na de ander klaar is met de soep en het geluid van onze lepels in

de soepborden langzaam verstillt neem ik het geroezemoes bewust waar, evenals de waterval die voortdurend op de achtergrond ruist. Ineens word ik opgeschrikt door een harde lach vanuit de aangrenzende ruimte. Ik kijk lichtelijk verontwaardigd naar de deur, waarbij mijn blik gaat over de eerste tafel en tussen de plaatsen van Jiun roshi en Horst Genri door. In mijn gedachten verzonken kan ik de veroorzakers van het lawaai niet ontwaren, maar – o jé – ik zie hoe Jiun roshi mij een knipoog en een blijkbaar instemmend seintje geeft. “Dat kan toch niet”, denk ik betrapt, en sla mijn ogen snel weer neer, “dat Jiun roshi mij in stilte een dusdanig becommentariërend, bijna amicaal begrijpend teken geeft”. Ik kijk weer op en tref opnieuw de uitnodigende blik van Jiun roshi. Ah, ja, nu begrijp ik het: onze tafel is aan de beurt om naar het buffet te gaan...

Anette Jochum

Honing in de eetzaal van de Noorder Poort



Een wijze beweegt zich in de wereld zoals een bij, die zonder de kleur of de geur te verstoren de nectar uit een bloem haalt.

Wijze Bijen

Ieder jaar schenkt Jürgen aan het eind van de sesshin in Neumühle honing aan Jiun roshi voor het centrum.

Hij geeft ons daarbij de volgende gedachte mee. Een wijze beweegt zich in de wereld zoals een bij, die zonder de kleur of de geur te verstoren de nectar uit een bloem haalt. Door deze woorden voel ik me zowel aangemaand als bemoedigd. Niet dat het mij zou lukken om als wijze door de wereld te gaan, maar om met mensen om te gaan die een manier gevonden hebben om kleur of geur niet te verstoren bij wat ze doen, dat is een ware vreugde.

> **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**’.
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
Kamer van Koophandel: 04073302

> **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 voor uitgebreide informatie over giften en fiscale voordelen. U kunt ook contact opnemen met de SVNP via mail@svnp.org

> **Colofon**
Redactie: Greetje Modana Rouw, Doris Behrens en Mineke van Sloten • Vormgeving: Mareike Engel
Drukwerk: Bulahprint Steenwijk
Mailing: Dity van der Valle
Verder werkten mee: Stephan Hüttinger (foto's)
Marleen Sint en Sandra Möller (vertaling).

Geef adreswijzigingen door aan ons: een schone databank = porto sparen

De Vriendenbrief wordt sinds de eerste uitgave gedrukt op 100% gerecycled papier.



Vrienden van de Noorder Poort

16 | 2011 Halfjaarlijkse vriendenbrief voor begunstigers van de Stichting Vrienden van de Noorder Poort



Voorwoord

Deze nieuwe vormgeving van de vriendenbrief heeft te maken met het vereenvoudigen van de mailing. Misschien mist u de oude vertrouwde wikkel een beetje maar wij vinden het een verbetering. Want Voor u ligt alweer het 16e nummer van de vriendenbrief. Het gaat goed op de Noorder Poort en dankzij de vriendenstichting en uw steun kunnen we het centrum nog mooier maken. Jiun roshi heeft een stuk geschreven dat aanspoort om ook buiten de intensieve cursussen naar de Noorder Poort te komen en het verhaal van Doris Behrens over de maaltijdverzen sluit daar mooi op aan. Tenslotte twee berichten uit het Duitse centrum Neumühle. De bijdrage van Anette Jochum geeft een knipoog naar het leven. Jürgen stelt ons de bijen tot voorbeeld. Wij bedanken hem hartelijk voor de honing die hij ieder jaar schenkt. Dank aan Maja voor het maken van de betalingsherinnering en u, lezer, bij voorbaat dank voor uw jaarlijkse gift.

Gastverblijf op de Noorder Poort deel 1:

gaststudent

Voordat de Noorder Poort er was in 1996, begeleidden Gesshin Prabhasa Dharma zenji en Jiun Hogen roshi alleen traditionele zenretraites (dai-sesshin) waarvoor tijdelijk accommodatie werd gehuurd. De behoefte in de sangha aan een eigen plek was groot, vanwege de mogelijkheid om dan het hele jaar door in groepsverband en onder kundige begeleiding te kunnen oefenen.

We zijn inmiddels vijftien jaar verder en de Noorder Poort, gelegen in het prachtige Drentse landschap, blijkt een fantastische plek te zijn om zen te beoefenen. Dat kan uiteraard nog steeds in de diverse retraites, maar ook als gast voor kortere of langere tijd. Of je nu een paar dagen, een maand of een jaar op de Noorder Poort traint, het zal een ervaring zijn die van wezenlijke betekenis is voor je spirituele ontwikkeling. Immers, het zencentrum is opgezet om mensen



Jiun roshi in gesprek met Gabriele Engl

te helpen hun boeddha-natuur te

realiseren en te manifesteren in het dagelijkse leven, zodat je met je hele zijn passend antwoordt op dat wat het leven je ieder moment brengt. Een langer verblijf in het zencentrum geeft je de mogelijkheid goed inzicht te krijgen in jezelf en te leren leven in harmonie met je omgeving door het ontwikkelen van wijsheid en compassie.

Er zijn op de Noorder Poort twee mogelijkheden om langer te trainen: als gaststudent of als bewonerstudent. Een gaststudent is iemand die een bepaalde tijd in het centrum is en het dagprogramma van meditatie, studie en werken volgt. Dit kan zowel tijdens als buiten de trainingsperiodes – het verschil is o.a. dat er tijdens trainingsperiodes meer formele meditatie is, studie, en dat Jiun roshi regelmatig begeleiding geeft in de vorm van sanzen of dokusan (vormen van kort individueel onderhoud). In het dagelijks leven buiten de trainingsperiodes is Jiun roshi vaak aanwezig en zal ze waar nodig aanwijzingen voor de oefening geven.

Een wezenlijk element van het gastverblijf is dat je niet je eigen ‘programma’ volgt, maar volledig meedraait in

het dagschema van de bewonerstudenten. Dat betekent ‘s morgens, vlak voor de lunch, en ‘s avonds meditatie, soms studie, en zo’n vijf uur per dag werk in en om het huis. Er zijn koffie- en theepauzes, en dat betekent bijvoorbeeld dat je op andere tijden niet zomaar even een ‘bakkie’ kan nemen. In de vrije tijd die overblijft kun je rusten, wandelen, lezen, etc., maar bijvoorbeeld niet tv kijken. Ook het gebruik van de computer en e-mail is zeer beperkt. Verblijf je voor een langere tijd dan zul je zo nu en dan ook een zogenaamde B-dag (bath and needle day – de dag waarop je een ligbad mag nemen en je kleren kunt wassen en herstellen) meemaken. Op deze dagen is iedereen vrij; je maakt je eigen schema voor die dag, verzorgt je eigen maaltijd etc. Dit alles wel binnen het kader van de verstilde zenomgeving.

Heb je de gelegenheid om tijd voor je zelf vrij te maken, doe het. En als je naar een sesshin komt, overweeg eens een paar dagen eerder te komen, of na afloop een paar dagen langer te blijven. Op die manier krijg je een mooie minitrainingsperiode.

Hoe je het ook wendt of keert, als je serieus zen beoefent, dan ontcom je wat mij betreft niet aan de confrontatie met jezelf. De Noorder Poort biedt een veilige en gepaste omgeving voor deze confrontatie.

Tot gauw!

Jiun Hogen roshi

Maaltijdverzen

Een monnik vroeg aan meester Joshu om onderricht. Meester Joshu zei: “Heb je ontbeten?” “Ja”, antwoordde de monnik. “Ga dan je kom schoonmaken.” De monnik was verlicht.

Iedereen die aan een sesshin deelneemt op de Noorder Poort, ervaart net als de monnik uit de anekdote dat eten en de zen oefening één zijn. De maaltijden vormen weliswaar een onderbreking van de zazen in de zendo, maar door de kinhin naar de eetkamer en na het eten weer terug naar de zendo en ook door de manier waarop het eten wordt geserveerd en genuttigd, wordt de meditatie zelf toch niet onderbroken. Net als in de zendo zitten we bij het eten zwijgend, rechtop, met de blik naar beneden. “Gewone mensen eten als in een droom, maar als ik eet, eet ik”, zei de meester. Ook de hoge rang van de tenzo (kok of kokkin) in boeddhistische kloosters duidt op het belang dat aan het eten wordt gehecht.



“First, let me reflect on my own work and the effort of those who brought this food”.

Deze woorden verwijzen naar de oefening van opmerkzaamheid, naar het mededogen en naar de nauwe band tussen geven en nemen: aan de ontvanger van het eten wordt iets gegeven en van deze kan worden verwacht dat die daar opmerkzaam mee omgaat; dat wil zeggen dat die het voedsel niet achteloos naar binnen werkt en ondertussen met heel andere dingen bezig is. Daar hoort ook bij dat ik me er van bewust word hoeveel mensen er nodig zijn geweest om mij nu deze maaltijd aan te kunnen bieden. Dat zijn niet alleen degenen die mij nu, in een daad van belangeloos geven het

eten geserveerd hebben en zelfs niet alleen de tenzo, die de ingrediënten heeft uitgekozen en smakelijk heeft klaargemaakt – de rij is veel langer.

Second, let me be aware of the quality of my deeds, as I receive this meal.”

Ook de tweede overweging is bedoeld om de aandacht te richten op mijn handelen op dit moment, met de nadruk op het aspect van het ontvangen. Zenbeoefenaars kiezen niet; we nemen van alles iets en vergeten daarbij niet dat de hoeveelheden die we ons lichaam toedienen, niet bepaald worden door trek en begeerte maar door een juiste inschatting van hoeveel voedsel nodig is om dat lichaam weer voldoende kracht te geven.

Naast de gongslagen, de kleppers en de bel, die het begin van de maaltijd inleiden, maken vooral de maaltijdverzen duidelijk dat er geen onderscheid is tussen eten en meditatie; ook richten ze de aandacht van de zenbeoefenaar op waar die op dat moment mee bezig is. Dat gebeurt alleen al door het feit dat er gesproken wordt: in een sesshin wordt gezwegen behalve bij het reciteren van de soetra’s en bij dit gezamenlijk uitspreken van de maaltijdverzen. Voor de deelnemers is dit een voorbereiding op het eten zelf en leidt op die manier al bij voorbaat tot een bijzondere waardering voor het voedsel. Bovendien komt in deze verzen bij nadere beschouwing de in wezen spirituele grondslag van zen aan de orde. Laten we daarom de verzen die voor ontbijt en middagmaal hetzelfde zijn, eens nauwkeurig doorlezen.



het eten wordt opgeschept

Fifth, in order to continue my practice for all beings, I accept this offering.

De laatste overweging herinnert de zenbeoefenaar aan zijn verbondenheid met alle wezens en leidt de handeling van het ‘offeren’ in: voor dat doel worden kleine schaaltes doorgegeven, waarin iedereen iets van de eigen maaltijd doet.

Third, what is most essential, is the practice of mindfulness, which helps me transcend greed, anger and delusion.

In de middelste van de vijf overwegingen staat heel uitdrukkelijk de opmerkzaamheid, de meest wezenlijke taak van alle zenbeoefenaars: door het eten aandachtig tot me te nemen (“als ik eet, dan eet ik”) kan ik zien dat me gegeven wordt wat ik nodig heb en dat helpt bij het overwinnen van begeerte, haat en onwetendheid zoals verankerd in de geloften.

Fourth, I appreciate this food, which sustains the good health of my body and mind.

Hier wordt de aandacht gevestigd op de waardering van het eten voor het behoud van mijn gezondheid, waardoor ik hetgeen me gegeven wordt op een verantwoordelijke manier kan gebruiken voor het welzijn van anderen. Daarbij komt in het bijzonder de eenheid van lichaam en geest naar voren.

Op de Noorder Poort wordt dit later aan de kippen gevoerd.

De regels ‘The three morsels of food’ zijn een samenvatting van de grondslagen van zen zoals in de geloften uitgesproken: het kwade na te laten, het goede te doen en alle levende wezens te redden, ofwel ons door groot mededogen te laten leiden.

Bij ‘formele maaltijden’ maakt iedereen aan het eind aan tafel zijn kommen schoon met heet water en neemt daarvan drie slokjes. De rest wordt verzameld in schalen en later gebruikt om de planten in de tuin te begieten – er wordt dus niets verspild! Ook bij dit laatste deel van de maaltijd worden verzen gesproken, die de waarde van het ‘afwaswater’ benadrukken (“has the taste of heavenly nectar”) en dit als ‘offer’ aanbieden.

Doris Behrens