Grote twijfel in de rohatsu

Eén van de teisho's in deze rohatsu ging over twijfel. Over grote twijfel en kleine twijfel. Grote twijfel is de twijfel die je tot wanhoop drijft. Die je met lege handen laat staan. Die je laat zoeken. En als je denkt 'het' gevonden te hebben, je tot de conclusie laat komen dat, doordat je dát denkt, je het dus niet gevonden hebt…

Als je het weet, ben je er mijlenver van verwijderd. Weet je het niet, dan voel je je als een blinde sukkel die wat in het donker rond schuifelt. Zo wil toch niemand zich voelen? Het is toch veel fijner om het te weten?
Het is toch heerlijk om te weten waar het heen gaat. Te weten waarom je dit doet, waarom je een week lang op je kussentje gaat zitten. Het is toch fantastisch als je het antwoord 'weet' op je koan.
Niet weten is pijnlijk. Alles wat ik allemaal dacht en veronderstelde over zen, over 'goed zitten' en 'niet goed zitten' kan ik rustig overboord gooien. Waardeloze prullaria is het…
Niet weten is een afgrond. Een plek waar je niet wilt zijn. Een plek waar je geen controle hebt. Waar je niet weet of het er iets toe doet.

Balanceren tussen twijfel en wanhoop. Laat ik me erin vallen? Of houd ik me stiekem nog vast aan een lijntje waardoor ik het gevoel heb nog wel controle te hebben?

Want zelfs mijn streven om het 'dan maar niet te weten' komt voort uit de hoop dat ik het daardoor dan misschien wel zal weten…

Marjita

> Vriend worden en de Vriendenbrief ontvangen?
Vriend worden en de halfjaarlijkse Vriendenbrief ontvangen kan door jaarlijks minimaal 15 euro over te maken. Doe dit o.v.v. **'Vriend worden'.**
Door overmaking van een eenmalige bijdrage van 400 euro bent u **'Vriend voor het leven'**.

SVNP rekeningnummer 4563461, t.n.v. SVNP, Lhee 26, 7991 PG, Dwingeloo.

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 (ANBI). 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, Mineke van Sloten • Vormgeving en foto's: Mareike Engel • Cartoon: Marjita Timmer • Tekst: Doris Behrens, Wien Venhuizen, Marjita Timmer • Vertaling: Sigrun Lobst en Mineke van Sloten • Druk: Bijzonder Druk • 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.

Vrienden van de Noorder Poort

21 | 2014 Halfjaarlijkse vriendenbrief voor begunstigers van de Stichting Vrienden van de Noorder Poort

Voorwoord

Groene kool, het koken op de Noorder Poort, twijfel en kinhin zijn de thema's van dit nummer van de vriendenbrief, een gewaagde mix misschien. Volgens Prabhasa Dharma zenji is wat we het leven noemen natuurlijk een eindeloze opeenvolging van momenten, die ontstaan, zich ontplooien en dan voor altijd verdwijnen. Als we willen beleven wat dit concreet betekent, hoeven we alleen maar wakker en opmerkzaam te zijn, ons bijvoorbeeld met hart en ziel aan de groene kool, de twijfel of de kinhin over te geven. We kunnen op die manier tot een dieper inzicht komen, zoals Wien Venhuizen en Marjita Timmer, van wie de artikelen na een heel intensieve sesshin, de rohatsu, ontstaan zijn en van wie de innerlijke kracht ook bij het lezen merkbaar wordt. Veel plezier daarbij, misschien zal iemand van jullie zelf zin krijgen om aan de 'uitnodiging voor de kinhin' gevolg te geven en 'het nieuwe land' te leren kennen.

Aarde, wolken, bomen en boerenkool

Het is me altijd een raadsel geweest hoe de tenzo het tijdens een weektraining klaarspeelt om welgeteld elke dag voor zo'n 35 mensen goede, smakelijke en oergezonde maaltijden te bereiden, waarbij ook nog eens alle dieetwensen zijn inbegrepen. Maar nu mag ik tijdens de rohatsu in de functie van shoten zelf een kijkje nemen in de keuken!

Bij binnenkomst kleurt de helft van de keuken opvallend groen: overal waar maar plek vrij is, ligt boerenkool. Maar eerst wordt aan mede-keukenhulp Loa en mij gevraagd onze handen te wassen en het oranje schort aan te doen, dan kunnen we aan de slag met al dit verse groen uit de tuin: het blad van de

steel plukken, de bruine blaadjes eruit vissen, waarna alles gewassen wordt voor het middagmaal. Later in de ochtend ga ik op verzoek even langs in de keuken om te zien of er nog iets voor me te doen valt, waarop tenzo Marjita stralend zegt “ik heb je niet nodig”. Terwijl mijn handen in gassho gaan en ik met een buiging in stilte vertrek, komt er een “nou zeg!” in me op. Dit is het stemmetje van de pleaser in mij die het nodig heeft, nodig te zijn. En och, het is een heel oude bekende breinconstructie, niet meer dan een gedachte-wolkje dat naar buiten mag zeilen. Bij het middagmaal is het een verrassing hoe allerheerlijkst de boerenkool smaakt met champignons erin.

De volgende dag hoor ik de tenzo “Klaar” zeggen terwijl er een reusachtige hoop sperziebonen op het aanrecht ligt om te worden verwerkt: puntjes eraf en in tweeën. Hé, kunnen we gaan dan? We zijn net binnen. Maar dit was niet voor mijn oren bestemd. “Es ist wohl klar” zei ze tegen Loa, die voor deze sesshin uit Zwitserland is overgekomen. Oftewel …aan wat er voor onze handen is neergezet is duidelijk te zien wat er gedaan moet worden. Loa en ik kijken geen van beiden op wanneer er wordt aangeklopt, verdiept in wat we aan het doen zijn en in het werken vullen we elkaar naadloos aan, alsof we elkaar al ik-weet-niet-hoe-lang kennen.

Tijdens het afschrobben van de aardappelen die in het water hebben liggen weken, vraag ik me ineens af waaruit de modder die eraf spoelt, bestaat. Hoeveel zand, hoeveel aarde bevat dit? Geen idee. In elk geval komen de aardappelen schoongeboend bij Loa aan, die de zwarte pitjes verwijdert en ze klein snijdt. Terwijl zij vervolgens de gebruikte spullen afwast, ruim ik elders wat spulletjes weg en zo kunnen we tegelijk aan de volgende klus beginnen: er staat een bak vol eieren voor ons klaar om te pellen en ze zijn goed geschrokken want de schaal gaat er met gemak af. Vóór we tenslotte de schorten uitdoen zegt de tenzo “ik kom je wel uit de zendo halen als ik je nodig heb”. “Okay, Marjita, je geeft maar een gil.” Nou ja … wat een mens al niet kan zeggen, zo zonder nadenken.

Elke dag is het tijdens het snijden, schrobben, wassen, hakken of wat dan ook opnieuw de vraag hoe het voedsel uiteindelijk in de etenskommen is gecombineerd en wat in welk gerecht is verwerkt. Dat is er ook leuk aan, dit nog niet te weten. “Leuk” zeg ik, wanneer de tenzo bij een bergje peren vertelt wat me te doen staat: peren schillen, halveren, kontje eraf zodat ze niet op hun kant rollen, vulling erin en kontje er weer bovenop voor in de oven. “Leuk? Ja, voorkeur en afkeer” lacht ze “we zitten er vol mee.” Ondertussen valt me steeds weer op hoe rustig en ontspannen dit werken in de keuken is. We worden totaal niet op de vingers gekeken, maar Marjita komt wel op het moment dat ik aan het raspen van de winterwortelen begin, direct bij de eerste aanzet naast me staan omdat ze hoort dat er iets nogal moeizaam gaat! Als je chef-kok bent in de zentraditie moet je dus niet alleen goed kunnen proeven, ruiken, zien en gerechten combineren maar ook nog eens goed kunnen horen. “Zou het makkelijker gaan als de rasp lager staat?” oppert ze en jawel, een stuk lager in de stalen gootsteen gaat het raspen moeiteloos omdat er geen kracht meer hoeft te worden gezet. De dagen rijgen zich aaneen en of het nu de vierde of de vijfde dag is dat we Chinese kool snijden, ik weet het niet. Zo gaat dat tijdens sesshin, het enige wat telt is wakker worden, met elkaar in de genezende kracht van stilte de zonsopgang en alles wat er in onszelf, in het gebouw en buiten gebeurt meemaken tot en met het tijdstip van slapengaan.

Ergens in de week begint Jiun roshi haar toespraak met de mededeling dat Nelson Mandela is overleden. Op de dag van zijn vrijlating uit de gevangenis liep hij naar de poort en zei bij zichzelf “als ik niet hier op dit moment alle haat en bitterheid achter me laat, blijf ik een gevangene wanneer ik door de poort de wereld in stap.” Nog even en dan is het 8 december, de dag waarop over de hele wereld door zenboeddhisten de verjaardag van Boeddha’s verlichting wordt gevierd. Nelson Mandela is niet alleen een wereldleider van groot formaat maar ook een spiritueel leider: we noemen hem Boeddha om de verlichting die hij de wereld heeft gebracht. In de keuken vertelt me elke staaf verse prei wat er gebeurt als het mes erin wordt gezet: er ontstaan onmiddellijk krullen in het weefsel. Kijk naar wilde bloemen, kijk naar het gras, kijk naar de prei, ze bloeien vandaag volop, ook al kunnen ze worden afgesneden door het scherpe mes van morgen. En nu weet ik nog niet hoe de tenzo het klaarspeelt om …. Toch maar eens vragen.

Wien Venhuizen

Uitnodiging voor Kinhin

Op het nieuwe land van Noorder Poort zijn onlangs nieuwe, uitgestrekte paden aangelegd voor kinhin. Mooie houten stoelen, banken en oude boomstammen nodigen uit voor een onderbreking – de meditatie in beweging zal in de toekomst nog duidelijker in de focus van de meditatiemogelijkheden die het zencentrum aanbiedt komen te liggen. Het gedicht van de Spaanse lyricus Antonio Machado laat zich lezen als een instructie voor het met aandacht lopen:

Wandelaar, jouw voetsporen
zijn de weg, en niets meer;
wandelaar, er is geen weg,
de weg wordt gemaakt door te lopen.
Door te lopen maak je de weg,
en kijk je achterom
dan zie je de weg
die je nooit meer opnieuw zult begaan.
Wandelaar, is er geen weg ...
alleen het kielwater in de zee.

(Antonio Machado, 1875-1939)

In het zenboeddhisme bestaat naast de zitmeditatie (zazen) de loopmeditatie (kinhin). Wij mediteren niet alleen inactief, stil zittend op een kussen, maar ook actief bij het eten, (hierover meer in de Vriendenbrief nr.16) en vooral tijdens het lopen. Wij ervaren hoe beide vormen, activiteit en inactiviteit, elkaar wederzijds doordringen en op hetzelfde moment aanwezig zijn. Maar wat is die kinhin precies, dat ‘ons hele zijn vergt’, zoals Prabhasa Dharma zenji, Jiun roshi’s voorgangster het verwoordde?

Om te beginnen maken we onderscheid tussen snelle en langzame kinhin. De houding is bij beide hetzelfde: het bovenlijf is recht overeind. Bij het snelle kinhin loop je in vlot tempo. Het wordt vooral tussen de langere zitperiodes beoefend, waarbij de deelnemers van de meditatiegroep ongeveer 10 minuten lopen. Niet kijken, niet luisteren, niet denken, alleen ademen en lopen: een voet voor de ander zettend, het contact van de voet met de ondergrond waarnemend. Wij zijn gericht op hetgeen we nu doen, als we lopen en ervaren heel bewust dit moment, dat onmiddellijk en onherroepelijk weer verdwijnt. De beweging – vooral in de frisse buitenlucht – doet lichaam en geest deugd en maakt aansluitend weer een geconcentreerde zazenperiode mogelijk. Ook de langzame kinhin wordt tussen twee zazenperiodes beoefend, maar is ook aan te bevelen voor de individuele meditatie. Prabhasa Dharma zenji legt het in ‘Naar huis gaan – een handboek voor de zenpraktijk’ zo uit: “Je begint met de linkervoet, waarmee je een kleine stap zet die een klein beetje zijwaarts is gericht. Het gewicht van het lichaam volgt de voet, tot het er helemaal op rust. Tijdens deze beweging adem je in en tel je ‘een’. Tijdens de volgende twee stappen (een met rechts en een met links) adem je uit en tel je ‘twee’. Belangrijk is het volledige uitademen. Het vernieuwt de zuurstof in bloed en hersenen en maakt het mogelijk verfrist de volgende zitperiode in te gaan. Het kan tien tot twintig minuten beoefend worden, maar ook langer.” De gesteldheid van de geest is daarbij hetzelfde als bij zazen, de aandacht is gericht op de beweging zelf. “Als de geest in het Niets rust, verschijnt de ware geest.” Dit inzicht van een oude zenmeester kunnen we zowel bij zazen als bij kinhin ervaren.

Antonio Machado pakt in zijn gedicht nog een ander basisaspect van zen op: de zogenaamde ‘beginnersgeest’. Hij bedoelt daarmee, dat we alles wat we meemaken en wat ons overkomt ervaren, alsof het de eerste keer was. Vrij van conditionering en beoordeling. Bij deze houding van de ‘oorspronkelijke geest’ is elke stap die we doen nieuw en uniek, want hij volgt geen patroon – “de weg ontstaat door het lopen” – zijn sporen blijven voor een ogenblijk zichtbaar en “kijk je achterom dan zie je de weg”. De ‘beginnersgeest’ volgt geen voorgeschreven paden “Er is geen weg……alleen kielwater in de zee.”

Doris Behrens