Vriend worden met automatische incasso

Beste vrienden.

Het kaartje met een herinnering om te doneren bestaat niet meer. We zijn grondig bezig geweest met de opzet van een financiële administratie die hoort bij deze tijd en die voor ons tijdbesparend, duurzamer en effectiever is. We vragen u dan ook gebruik te maken van de automatische incasso en bijgaand formulier daarvoor in te vullen en naar de administratie van de Noorder Poort te sturen. De incassomaand is december.

Ria Duiven, penningmeester

U kunt ook het formulier downloaden via de website van de SVNP: www.svnp.org. En het spreekt vanzelf dat u uw machtiging te allen tijde weer kan intrekken. Natuurlijk blijft de mogelijkheid bestaan om op de oude manier uw bijdrage over te maken. Zo blijft ook de mogelijkheid om vriend voor het leven te worden (zie colofon). Op het formulier vragen we u ook om uw e-mailadres. We willen vaker gaan communiceren via de mail.

Er is al heel veel gebeurd met uw geld

De vriendenstichting is 12 jaar geleden opgericht om tegemoet te komen aan de vaak gestelde vraag hoe je lid kunt worden van de Noorder Poort. De Noorder Poort is een stichting en in deze rechtsvorm kunt u geen lid worden maar wel donateur. Donateur worden is op die manier uitdrukking geven aan je sympathie en steun voor het dharmawerk op de Noorder Poort. Ook mensen die wel affiniteit hebben met het centrum, maar niet direct zelf aan een retraite of workshop kunnen of willen deelnemen worden donateur. Een mooi voorbeeld is onze nieuwe penningmeester Ria Duiven. Ria is de buurvrouw van de Noorder Poort, ze mediteert niet maar is wel al vanaf de oprichting in 1996 betrokken en een echte sympathisant. We zijn heel blij dat zij de penningen gaat beheren.

Naast het uitgeven van de vriendenbrief hebben we geld ingezameld voor projecten die veel geld kosten. En we gaan daar mee door. Het wachten is op een aanvraag van de Noorder Poort. We zijn benieuwd wat het volgende project wordt. Op deze plaats willen we nogmaals iedereen bedanken die gedoneerd heeft voor de projecten die mede dankzij de steun van de vrienden zijn gerealiseerd. Het rieten dak, de aankoop van land, renovatie van theekamer en badkamers, een grasmaaier en nog vers in het geheugen de kinhinpaden.

Hartelijk Dank voor uw gift in welke vorm dan ook.
Modana Rouw, namens het bestuur.

> 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: IBAN: NL82INGB0004563461
BIC: INGBNL2A

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, mail@svnp.org, www.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 • Tekst: Myoko Sint, Modana Row, Doris Behrens • Foto's: Nelleke van Zessen, Ria Duiven, Doris Behrens • Vertaling: Sigrun Lobst • Vormgeving: Mareike Engel • 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.

24 | 2015

Halfjaarlijkse vriendenbrief voor begunstigers van de Stichting Vrienden van de Noorder Poort

Vrienden van de Noorder Poort

www.svnp.org

Voorwoord

Beste vriend(in)

We kijken terug op een prachtig jaar waarin door heel wat vrienden hard is gewerkt aan het mooier maken van de Noorder Poort. We hebben giften ontvangen en de handen uit de mouwen gestoken. Nu is het even stil met de fundraising maar we hebben hard gewerkt aan het verbeteren van onze financiële administratie! Het resultaat is dat we de mogelijkheid hebben gerealiseerd om uw jaarlijkse bijdrage automatische te incasseren. Op de achterpagina meer informatie daarover. En we hopen van harte dat u het formulier gaat invullen.

De mooie warme teksten van Myoko en Doris maken duidelijk dat zenmeditatie meer is dan de Noorder Poort. Namelijk, het leven zelf.

Veel leesplezier.

Zen in het leven van alledag

Afgelopen zomer werd mij de nauwe samenhang tussen boeddhistische wijsheid en de beleving van de wereld door een kind op natuurlijke wijze duidelijk.

Samuel

Wat we op de Noorder Poort zoeken en vinden

Veel vrienden van de Noorder Poort komen regelmatig naar het zencentrum bij Wapserveen om te mediteren, hun kern en de stilte te vinden.

De vredige omgeving, sinds het laatste jaar versterkt doordat de landschapstuin wordt aangelegd, het voorbeeld van de vaste bewo(o)n(st)ers en niet in de laatste plaats de bezielende leiding van Jiun roshi en andere zenleraren en leraressen dragen bij aan het succes bij de uitvoering van dit voornemen.

vervolg van blz. 1

Uiteraard weten wij zenbeoefenaars, dat niet alleen de deelname aan een sesshin of het dagelijkse of wekelijkse ‘zitten’ de zenpraktijk bepalen: zen is gewoon leven! Maar toch lijkt de kloof tussen zazen en het alledaagse soms niet te overbruggen. De vraag, wat het precies betekent zen te leven, omvat de vraag naar de zin van het leven; het antwoord kan per persoon erg verschillen en brengt velen in verwarring.

Tijdens mijn laatste sesshin confronteerde Jiun roshi ons in een van haar teisho’s met een spreuk uit de door haar zo graag geciteerde zenkalender: “De zin van het leven laat zich onthullen, niet uitleggen.”

...leidt naar de kern van het leven

Deze zin liet mij niet meer los. Hij bevat een diepe waarheid, waar ik deze zomer iets dichterbij kon komen. Ik had het geluk, om met mijn jongste kleinkind, toen 10 maanden oud, lange wandelingen te mogen maken door het bos en het duinlandschap van Walcheren. Als hij niet sliep in zijn wagentje, nam hij de omgeving met grote belangstelling in zich op. Zijn interesse ging vooral uit naar alles wat bewoog en geluid maakte: ritselend gras, boterbloemen die wuifden in de wind, zonnestralen, die door de bladeren van een eik vielen en een spel van licht en schaduw op het pad toverden. Herhaaldelijk nam hij die beweging in zijn lijf op en zwaaide hij met zijn kleine handjes vrolijk naar de bladeren, de zonnestralen, grassprietjes en boterbloemen. “Schschschsch” ruisten de bladeren als de wind door de berk streek. De kinderogen werden groot en wijd en leken te vragen waar dat geluid vandaan kwam. Een bruingevlekt pony ontlokte hem een luid gelach, toen deze met zijn staart een zwerm vliegen verdreef. De aandacht waarmee het kind kijkt en luistert verbaasde mij in het begin en wakkerde uiteindelijk mijn eigen vaardigheid aan om zo direct waar te nemen.

Het zand bleek voor het kind uit de grote stad allereerst een verraderlijke materie waar hij met grote voorzichtigheid dichterbij kwam: een vingertje, nieuwsgierig uitgestoken, werd na de aanraking vlug weer teruggetrokken en de zandkorreltjes, die waren blijven plakken uitgebreid bekeken en uiteindelijk afgelikt. Daarbij leerde ik ook hoe zeer zandkorrels verschillen in kleur, glans en vorm en bovendien hoe vaak een kind ontdekkingen kan herhalen zonder zich te vervelen. Een dergelijke kalmte is aanstekelijk en deed mij denken aan een van Jiun roshi’s veel geciteerde zenwijsheden: “Er is niets om te bereiken.”

Na een paar dagen was de vreemdheid wel overwonnen en zaten wij gezamenlijk in het zand, lieten het door de vingers glijden, gingen onze voeten en benen ingraven, vulden emmertjes en vormpjes.... de gemoedsrust bleef en er groeide een diepe dankbaarheid voor het leven.

Doris Behrens

Ook een reis van duize

Nelleke van Zessen, net 53, vertelt aan Myo verzorger in de gevangenis, en over wat de

Mijn moeder had een sterk en vanuit haar hart beleefd geloof en ik heb dat geërfd. Vanaf mijn zevende wilde ik dominee worden. Tot in de puberteit: Ik raakte teleurgesteld in de kerk en viel van mijn geloof. Maar op de achtergrond bleef het spirituele een rol spelen. Ik streefde naar het goede, het schone en het ware èn naar de hoogste kennis. Ik heb muziekwetenschappen gestudeerd maar daar was geen werk in te vinden, dus na een paar jaar liet ik me omscholen in de automatisering. Vanaf 1996 had ik een eigen bedrijf.

Strafinrichting Krimpen aan de IJssel

Maar ondertussen voelde ik me ook als een droge akker: iets wezenlijks werd niet gevoed. Heel sterk werd dat in 1999, toen ik zwanger was. Ik voelde dat ik met een baby alleen vanuit mijn hart zou kunnen communiceren, maar dan moest dat hart wel open.

Ik voelde me aangetrokken tot het Boeddhisme en begreep dat alleen lezen niet genoeg was, dat ik moest gaan mediteren. Zonder te weten waar ik aan begon, schreef ik me in voor een Zen weekend op de Noorder Poort. Dat was gruwelijk: ik kwam de dingen tegen waar ik altijd aan voorbij liep, verdriet, lichamelijke pijn. Ik vocht en vocht,

nd mijl begint met de eerste stap

**oko over haar zenbeoefening, over haar werk als boeddhistisch geestelijk
Noorder Poort voor haar betekent.**

maar op een bepaald moment gaf ik me over en toen ervoer ik een enorme bevrijding. Er werd iets aangeraakt dat te maken had met die "hoogste kennis" iets wat ik nog nooit eerder ervaren had. Aan het eind van het weekend dacht ik "shit, hier kom ik nooit meer van af". En zo was het ook: ik ben er nooit meer van af gekomen.

In mijn werk wilde ik een andere kant op. In 2006 stuitte ik op informatie over religiewetenschappen en ik wist meteen dat ik dat wilde doen. Religiewetenschappen bestudeert geloof van binnen uit: wat beweegt de mensen die dat geloof aanhangen? Het ging ook veel over de rol van religie in de samenleving en de politieke kant daarvan en ook dat paste helemaal bij me. In 2011 ben ik afgestudeerd; daarvoor al was ik aangenomen als Boeddhistisch geestelijk verzorger.

Wat ik doe in de gevangenis is eigenlijk heel eenvoudig: ik laat mensen de verbinding voelen met hun Boeddhanatuur. Voor wie dat te hoogdravend vindt: ik schep een sfeer waarin de gedetineerden zachter kunnen worden, waarin ze weer durven voelen. Meestal is dat pijn. Alleen als je niets voelt, òf als je zo veel voelt dat je er geen kant mee op kan, kun je een ander iets aandoen. Dat heb ik in de gevangenis geleerd.

De gevangenis is een plek waar àlles, echt àlles gaat over goed en slecht, over schuld en boete, over veroordeling en straf. Dat is buitengewoon onproductief, het stigmatiseert en het schept een negatieve sfeer.

In de meditaties open ik een ander soort ruimte. Ik begin met lichaamsbewustzijn, met adem, en vooral: met alles verwelkomen. Ik zeg bijvoorbeeld "misschien is er een stemmetje in je dat zegt 'dit kan ik niet, dit is niks voor mij'. Misschien voel je je chagrijnig of ongedurig. Dat is allemaal OK; je hoeft daar niets aan te veranderen, je kunt dat zo laten". Ik herhaal dat steeds weer: dit is meditatie, wat er ook is, je kunt het zo laten. Veroordeel het niet. Wees vriendelijk. Ik voel hoe de onrust langzaam minder wordt, ik voel ze zakken in die nieuwe ruimte. Als ik merk dat de mannen zich over kunnen geven aan de stilte, houd ik mijn mond. Na een minuut of tien sla ik het belletje en vaak blijven ze dan nog zitten. Op dat moment is er geen straf, geen goed en slecht, maar kunnen ze zijn zoals ze zijn, mèt alles wat er gebeurd is. Op dat moment krijgt de Boeddhanatuur, die er altijd is, die volkomen gaaf is, zuurstof. Ze gaan zó anders weg dan ze komen. Dat maakt alles net een klein beetje beter. Het betekent niet dat ze nooit meer een misdrijf zullen begaan. Elke reis van duizend mijl begint met de eerste stap. Ik heb er vertrouwen in dat het altijd goed is om die eerste stap te zetten.

Nelleke van Zessen, boeddhistisch geestelijk verzorger

Ik voer ook veel gesprekken, en ook daar probeer ik een ruimte te scheppen waar geen oordelen zijn. Dan zijn er nog bijzondere dingen. Onlangs leidde ik een herdenking voor een man die op zijn cel zelfmoord had gepleegd. De bijeenkomst was bij die cel, met personeel en gedetineerden, en ik heb bewust alle gangbare religieuze taal vermeden. Iedereen die daar stond wist wat verlies betekende in zijn haar of leven. Door dat hardop te zeggen viel het onderscheid tussen beide groepen weg: er waren alleen nog mensen. Ook daarna nog; even was de sfeer totaal anders. Gedeelde menselijkheid, dat is waar het in mijn werk om gaat.

Op de Noorder Poort heb ik mijn vertrouwen in de mensheid teruggevonden, meteen in dat eerste weekend. En verloor ik mijn cynisme. Op de Noorder Poort wordt geleefd vanuit het vertrouwen dat het zin heeft om zo heilzaam mogelijk te handelen. Stap voor stap, mèt al je beperkingen. Ik heb zelf toen ook vrij snel de geloften genomen.
Dat ene weekend was natuurlijk niet genoeg. Meditatie is als fitness; je moet het blijven doen. Ook om verder te kunnen gaan. Het is geen gemakkelijke weg en het helpt dan ook om een leraar te hebben, een gids op de weg. In je eentje zie je bepaalde zaken gewoon niet. Ik beschouw Jiun roshi, Jishin en Hogo alle drie als mijn leraar. Ze houden mijn ontwikkeling in de gaten, ze houden me spiegels voor en nodigen me soms uit een bepaalde richting op te gaan. Ze doen dat vanuit hun eigen beoefening, ze leven veel voor. Omdat zij dat met mij kunnen, kan ik het weer met de mannen.

Ik heb ook andere dingen gedaan (vipassana, mindfulness), maar de Noorder Poort is mijn thuisbasis. Wat ik ook doe in de wereld, ik weet dat de bewoners van de Noorder Poort gewoon blijven doorgaan met wat zij doen. Zodat het steeds weer de plek is waar ik voluit kan oefenen.

Myoko Sint