Lezers Bijdragen

Recept Noorder Poort-koekjes

Het volgende recept is geïnspireerd op de overheerlijke koekjes die Ingrid Dietz steeds weer bakt en als dana meeneemt voor sesshin. De Noorder Poort-koekjes zijn een variatie op het oorspronkelijke recept dat Ingrid gebruikt. Het is te vinden in *Die Ayurveda Küche* van Amadea Morningstar/Urmila Desai, Wilhelm Heyne Verlag München.

Recept voor ongeveer 25 koekjes
Ingredienten:
200 gram volkorenmeel
mespuntje zout
190 gram havervlokken
ca 30-50 gram geroosterde zonnebloempitten
1/2 zakje bakpoeder
ruim 60 gram rozijnen
ca 30-50 gram fijngesneden gedroogde abrikozen
125 gram suikerstroop
1/4 pakje roomboter
mespuntje kruidnagel
½ theelepel kaneel
½ theelepel gember
1 ei
1/2 zakje vanillesuiker

Doe de boter in een schaal en zet deze in warm water, zodat de boter smelt. Doe de suikerstroop, kruidnagel, kaneel en gember erbij en roer het geheel tot een smeuïge massa.
Snijd de abrikozen in heel kleine stukjes. Meng in een schaal de droge ingrediënten: volkorenmeel, zout, havervlokken, geroosterde zonnebloempitten, bakpoeder, rozijnen en abrikozen. Roer alles goed door elkaar.
Klop de eieren op en meng er de vanillesuiker doorheen. Roer dit mengsel door de smeuïge boter. Doe ook de droge, door elkaar gemengde ingrediënten erbij en kneed het geheel tot een deeg.
Als het te plakkerig is kun je het volgende doen:
1. Er meer meel bij doen - de koekjes worden droger.
2. Het deeg een tijdje in de koelkast of in de vriezer leggen (het deeg mag niet bevriezen!) - de stroop wordt stevig en daardoor minder plakkerig. Dan de koekjes vormen en in een voorverwarmde oven tussen de 180 en 200 graden en 20 minuten bakken.

Met dank aan Bernadette voor de samenstelling van dit recept.
Smakelijk eten!

V.l.n.r. Shamini Iris, Ingrid en Shamini Yvonne (shamini betekent novice)

> 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: Postbus 1819, 4801 BV Breda

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 redaktie heeft het recht ingezonden brieven in te korten of niet te plaatsen. Uiterste inleverdatum kopij voor de volgende vriendenbrief: 1 juni 2006.

> Colofon
Redaktie: Greetje Modana Rouw, Moniek de Blij, Monique Leferink op Reinink, Maja Blauw, Gabriele Fleckenstein en Mineke van Sloten
Vormgeving: Maja Blauw
Verder werkten mee: Maurits Hogo Dienske, Maria Fröhlich, Nitiman, Bernadette Willenborg en Yvonne Wohlschlegel
Drukwerk: Loodswerk
Verzending: Mary Rouw

> Begunstiger worden en de vriendenbrief ontvangen?
De halfjaarlijkse vriendenbrief ontvangen en begunstiger worden kan door jaarlijks minimaal 15 euro over te maken naar girorekening 4563461, t.n.v. Stichting Vrienden van de Noorder Poort, Postbus 1819, 4801 BV Breda. 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 stichting kan op verschillende manieren worden gedaan, variërend van een simpele overmaking tot een door de notaris opgemaakte officiële schenkingsakte.
Voor u als begunstiger is het volgende van belang:
Alle bijdragen aan een goed doel zijn in principe fiscaal aftrekbaar. Hierbij gelden echter twee beperkingen. Om te beginnen moet u 1 procent van uw bruto inkomen (met een minimum van 60 euro) aftrekken van uw totale jaarlijkse gift. Daarnaast is voor de belastingaftrek van normale giften een maximum ingesteld: 10 procent van het bruto inkomen.
Een rekenvoorbeeld:
Uw jaarlijks bruto inkomen bedraagt 20.000 euro. U schenkt aan een goed doel een bedrag van 600 euro (in één keer of in meerdere keren gespreid over het hele jaar). Het bedrag dat u mag aftrekken wordt als volgt berekend: 600 euro - 200 euro (1% van 20.000 euro) = 400 euro.

• Vrijstelling van schenkingsrecht
De SVNP is voor schenkingen binnen twee jaar tot in totaal 4.243 euro vrijgesteld van schenkingsrecht. Bóven dat vrijgestelde bedrag moet de stichting aangifte doen bij de Belastingdienst. Betreft het een schenking in de vorm van een lijfrente of periodieke uitkering, dan moeten zij eveneens aangifte doen. In beide gevallen is het verstandig om kontakt op te nemen met de voorzitter van het bestuur. Het kan namelijk nodig zijn om een notariële akte op te maken.

Vrienden van de Noorder Poort

05 | 2006 Halfjaarlijkse vriendenbrief voor begunstigers van de Stichting Vrienden van de Noorder Poort

De betekenis van het IZIAE voor de sangha

(Inleiding van de redactie)
"De sangha groeit in aantal en kracht" staat te lezen in een vergeelde brochure van het IZIA uit 1983. De brochure mag vergeeld zijn, maar de woorden zijn dat niet. De sangha (zen-gemeenschap) groeit nog steeds en de woorden zijn daarom nog steeds actueel. In 1983 heette het instituut nog IZIA (International Zen Institute of America). Toen Europa in 1996 officieel werd toegevoegd, veranderde de naam in IZIAE (International Zen Institute of America and Europe). De Noorder Poort is dus deel van een groter geheel. Niet alleen in de geest, maar ook organisatorisch, wat onder meer zichtbaar is in de website en in het werk van de leraren. Sinds een paar jaar ontmoeten de leraren elkaar jaarlijks om van gedachten te wisselen over de zenpraktijk. Toch is het niet iedereen helemaal duidelijk wat het IZIAE nu precies is en wat het allemaal doet. Maurits Hogo Dienske geeft uitleg.

De wereld bestaat uit vergankelijke verschijnselen die elkaar wederzijds beïnvloeden en afhankelijk van elkaar komen en gaan. Met een sangha is het niet anders. Onze sangha bestaat uit elementen die van elkaar afhangen. Ten eerste is er de vraag van de mensen die bij ons oefenen, en de onvrede die hen ertoe brengt te mediteren. Er is de traditie van de Chinese en Japanse zenmeesters, hun verhalen en hun oefenvormen. Er is de persoon van Prabhasa Dharma Zenji, haar uitstraling en haar voortdurend zoeken om de overgeleverde vormen aan onze vragen aan te passen. En er zijn de persoonlijkheden van Jiun Roshi en de leraren, die elk op hun manier het werk van Prabhasa voortzetten.

De grondslag van de sangha zijn de meditatiegroepen in Nederland, Duitsland, Spanje en Florida. In elk van deze landen bestaat een nationaal instituut. Voor Nederland is dat IZIN (Internationaal Zen Instituut Nederland), waarbij alle meditatieleiders zijn aangesloten. Dit instituut brengt ieder jaar een folder met alle activiteiten van de groepen uit, en organiseert een jaarlijks weekeinde waar de meditatieleiders samenkomen. Dit weekeinde heeft als doel dat de meditatieleiders elkaar leren kennen, dat ze

V.l.n.r. Hogo Dienske, Jiun Hogen Roshi, Soan Poor Osho, Mary Anne Poor, Jishin Hendriks Osho en Genri Picko

ervaringen met het werken in hun groepen uitwisselen, en dat de vorm waarin de groepen oefenen, aansluit op de vorm van de sesshins in de Noorder Poort.

De kracht van de sangha ligt verder in de sesshins die Jiun Roshi en de leraren houden. Op het ogenblik zijn er naast Jiun Roshi zeven leraren werkzaam: Soan in Florida, Jokai, Shinkyo en Genri in Duitsland. Shingetsu, Jishin en Hogo in Nederland. Naast het Dharmawerk in Nederland zijn Jishin en Hogo ook nog werkzaam in respectievelijk Spanje en Duitsland. Anderen, zoals Enko en Shinsei, hebben hun activiteiten vanwege gezondheid of ouderdom gestaakt. Jiun Roshi en de leraren vormen het Executive Committee. Zij komen eenmaal per jaar samen met als doel dat ze in contact met elkaar blijven, ervaringen uitwisselen en voeling houden met de groei van de sangha als geheel.

Het overkoepelend orgaan van de sangha is IZIAE, het International Zen Institute of America and Europe. Dit is in 1983 opgericht door Prabhasa Dharma Zenji. Het heeft haar altijd genoegen gedaan dat haar sesshins van het begin af aan internationaal samengesteld waren, en dit heeft ze in de naam van het instituut uitgedrukt. IZIAE is een stichting met een bestuur en een statuut. De betekenis voor de sangha is vooral een formele eenheid: de nationale instituten zijn onderdeel van IZIAE, en de leraren zijn leraar van IZIAE. Jiun Roshi is de spirituele leider van het geheel.

Het was een oude wens van Prabhasa Dharma Zenji dat al haar studenten een keer bij elkaar zouden komen om elkaar te leren kennen en van de internationale achtergrond te genieten. Tijdens haar leven is het er nooit van gekomen. Nu is het plan dat alle meditatieleiders en leraren (voor zover mogelijk) in oktober 2006 in Spanje samenkomen. Sommigen kennen elkaar al heel lang, anderen hebben elkaar nog nooit gezien. In beide gevallen zal het een genoegen zijn.

Maurits Hogo Dienske

Mimi & Akiko, een boekbespreking

(Inleiding van de redactie)
Er is weer een prachtig boek verschenen over Zen. Mineke van Sloten, leerling van Gesshin Prabhasa Dharma, zenji en lid van de graalbeweging, las het boek. Mineke is sinds kort weer in Nederland. Ze heeft jarenlang in Los Angeles gewoond en gewerkt. Daar verzorgde ze het secretariaat van het IZIAE (International Zen Institute of America and Europe.) Net als vele andere Nederlandse zenleerlingen die op dit moment op de Noorder Poort komen, heeft Mineke Mimi (Maréchal) goed gekend. Velen van ons zijn vertrouwd met de Tiltenberg, waar Mimi staflid was.

Mimi & Akiko door Christa Anbeek, uitgegeven bij Asoka,
224 blz., paperback € 15,50 ISBN 90 5670 127 4

“Leraren kunnen de deur openen, maar je moet er zelf door binnengaan” zegt een Chinees spreekwoord. Het boek Mimi & Akiko gaat over theorie en praktijk van het zenboeddhisme en de rol van een begeleider. Wat doet zenbeoefening met je? Is het nodig om die - vaak moeilijke - weg zelf te gaan? Kun je ook baat hebben bij de ervaringen die anderen hebben opgedaan? Heeft zen iets te bieden?

De ik-figuur (Christa) worstelt met het probleem van de dood van drie van haar naaste familieleden. Zij heeft eerst geprobeerd er langs intellectuele weg uit te komen, maar hoewel ze erin slaagt in razend tempo een proefschrift te schrijven en de Japanse filosoof Nishitani goed begrijpt, beseft ze dat ze zijn ervaringsniveau mist. Na een ontmoeting met Mimi (Maréchal) besluit ze met zen te beginnen op het graalcentrum (de Tiltenberg). Ze heeft hoge verwachtingen van Mimi en voelt zich erg door haar gesteund. Mimi, van haar kant, heeft ook veel waardering voor de filosofe en vraagt haar na enige tijd het organiseren van zenprogramma’s op het centrum over te nemen, aangezien zij ongeneeslijk ziek is. Christa wordt tijdens de meditaties overspoeld door herinneringen en het verdriet dat zij heeft weggestopt. Ze twijfelt aan de zin van de zenbeoefening en weet Mimi ertoe te bewegen haar zengeschiedenis te vertellen. Mimi zelf vraagt zich af of die verhalen wel zo nuttig zijn omdat iedereen toch zijn eigen weg moet gaan en eigen inzicht moet verwerven.

Een ander thema in het boek is hoe een nieuw geloof nieuwe inspiratie kan geven. Mimi komt uit een rooms-katholiek gezin in België, raakt gefascineerd door de Japanse cultuur en zen en gaat die in Nederland uitdragen; Akiko is opgegroeid in een boeddhistisch gezin in Japan en bekeert zich na een roepingservaring tot het christendom, om ten slotte tot een contemplatieve orde toe te treden; Christa is niet religieus opgevoed maar gaat theologie studeren en wordt leerling van een zenmeester. Tussen Mimi en Akiko ontstaat een conflict wanneer Mimi steeds meer belangstelling krijgt voor zen, terwijl Akiko hun vroegere gedeelde ideaal om “de wereld te bekeren” (tot het christendom) trouw blijft door een graalcentrum op te zetten in Tokio. Via de discussies hierover komen ook aspecten van het Japanse boeddhisme naar voren die niet zo erg in de hedendaagse westerse maatschappij passen en waar Mimi met de nodige pijn en moeite oplossingen voor heeft moeten vinden. In het contact tussen Christa en haar latere zenleraar Ama Samy bestaat trouwens ook de nodige wrijving.

Het is boeiend om te zien hoe Mimi en Akiko zich beiden tot de stilte aangetrokken voelen (op geen enkel moment horen we van Mimi dat zij het moeilijk had met de meditatie of daaraan twijfelde) en toch hun diepe vriendschap kapot zien gaan door verschillende invalshoeken. Christa voelt wel veel twijfel maar komt toch tot rust en meer acceptatie en ziet Mimi en Akiko weer nader tot elkaar komen.

Ik heb het boek met heel veel plezier gelezen. Niet alleen omdat ik Mimi van nabij heb meegemaakt, haar er goed in herkende en blij ben dat zij op deze manier voortleeft, maar ook omdat het zo liefdevol, openhartig en toch ook kritisch is geschreven. Christa-san hanteert de roman vaardig als middel (upaya) om het boeddhisme uit te leggen.

Mineke van Sloten

Aanbevolen Literatuur:
• ZEN, Europees zenschrift voor theorie en praktijk, jaargang 2005, met daarin een interview met Dr. Christa W. Anbeek: “Dood, wat is dat?” en een herinnering aan Mimi Maréchal (1938-1995): “Het ruimteloze en tijdloze Zen!”
• “Elk antwoord op de dood is schijn”, interview met Christa Anbeek, theologe en zenleerling, door Agnes Grond in het tijdschrift VolZin, november 2005.

Mineke van Sloten

Aan onze vrienden

Veranderingen

Voor jullie ligt alweer het vijfde nummer van de nieuwsbrief van de Stichting Vrienden van de Noorder Poort. Van het begin af aan hebben we veel positieve reacties gekregen, en over de mooie vormgeving zijn we altijd tevreden geweest. Inhoudelijk willen wij meer gaan verdiepen. In samenspraak met de lezers zal het karakter van de Vriendenbrief zich geleidelijk aan verder uitkristalliseren. Wakkere lezers zullen opgemerkt hebben dat de naam inmiddels van nieuwsbrief veranderd is in Vriendenbrief, een titel die veel persoonlijker is en beter past bij wat de SVNP met de publicatie voor ogen staat. We willen niet alleen een informatiebulletin zijn met feiten en nieuwtjes over de Noorder Poort, maar ook een boeiend bulletin, een platform waar vrienden elkaar kunnen informeren en met elkaar van gedachten kunnen wisselen over aangelegenheden omtrent de Noorder Poort, het zenboeddhisme, de eigen beoefening en andere wetenswaardigheden.

De Vriendenbrief is echt voor jullie bestemd, en daarom willen wij als redactie jullie van harte aanmoedigen jullie eigen bijdrage te leveren. Heb je een interessant boek gelezen of film gezien, een cursus of workshop gevolgd, een reis gemaakt, wil je je meditatie-ervaringen delen of is er iets anders wat je ons niet wilt onthouden? Schrijf het ons! We plaatsen je bijdrage graag in onze rubriek Lezersbijdragen.

De redactie van de Vriendenbrief heeft enige wijzigingen ondergaan. Monique Leferink op Reinink gaat zich helemaal toeleggen op de functie van hoofdredacteur. Zij zal geen deel meer uit maken van het bestuur van de SVNP. En Mineke van Sloten is de redactie komen versterken.
Greetje Modana Rouw gaat een sabbatical houden van november 2006 tot november 2007. Dat betekent dat zij een jaar op non-actief staat. Vice-voorzitter Trudy Prins neemt haar taken over.

Veel plezier met deze Vriendenbrief en namens de gehele redactie een hartelijke groet van Moniek de Blij