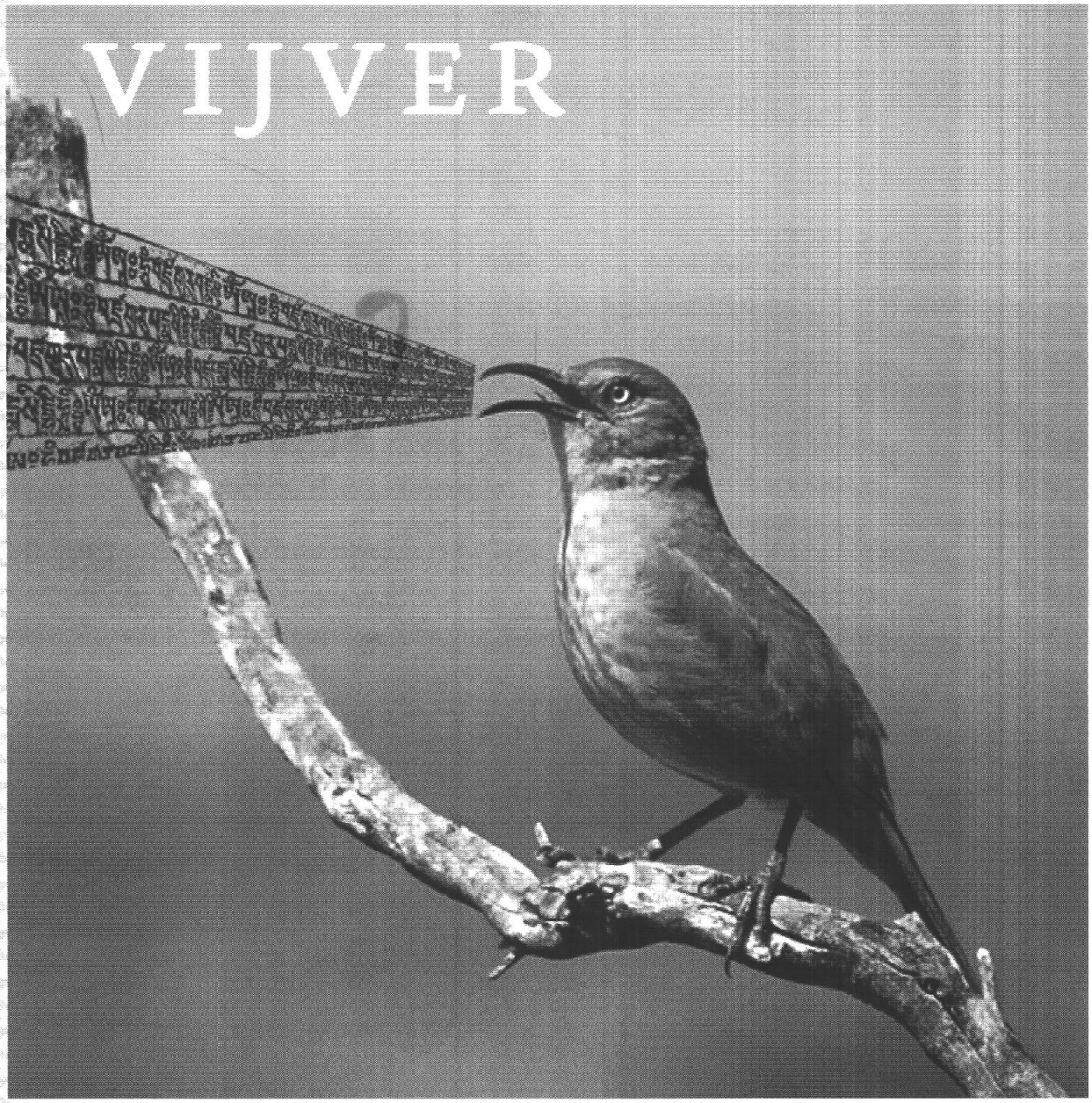
herfst 2009 jaargang 15 nummer 3 — €5

DE LOTUS VIJVER



ZEN & MUZIEK

Colofon

De Lotusvijver is een onafhankelijk kwartaalblad en een podium voor beoefenaars van zenmeditatie. De nadruk ligt op persoonlijke ervaring en de integratie van zen en het dagelijks leven.

Website
www.lotusvijver.nu

Herfst 2009
15e jaargang, nummer 3

Redactie
Adriaan Bakker, Maria Berghuis, Pauline Hunfeld (Saigen), Rob Lindhout, Kees Moerbeek, Bart van Lent en Jelle Seidel

Adviseur
Kees van de Bunt

Vormgeving
Diederik Corvers, KLAAR.ontwerpen

Medewerkers aan dit nummer
Irène Kyojo Bakker, Dirk Horai Beemster, Eva van den Brande, Tenkei Coppens, Marion Jikai Elichalt, Jaap Gerritse, Jannet Snijder, Ruud Waij

Voorplaat
'ieder vogeltje zingt zoals het gebekt is'
Diederik Corvers

Redactieadres
Ieplaan 21
2565 LC Den Haag
T. 070-3635909
E: administratie@lotusvijver.nu

Abonnementen
Abonnees betalen minimaal € 16 per kalenderjaar door overmaking van dit bedrag op girorekening 6863410 t.n.v. de Lotusvijver in Den Haag.
Bij overboekingen vanuit buitenland, vermeld: IBAN NL35 PSTB 0006 8634 10 en BIC PSTBNL21.
Opzeggingen vóór 1 december.

Advertenties
Adverteerders worden verzocht contact op te nemen met de redactie.
Kosten € 15 per halve pagina.

Kopij
De sluitingsdatum voor kopij (bij voorkeur aanleveren via e-mail of op diskette) voor het winternummer is 15 november 2009. De redactie behoudt zich het recht voor advertenties, ongevraagd ingezonden artikelen en mededelingen zonder opgave van redenen te weigeren. De artikelen in de Lotusvijver geven niet noodzakelijkerwijs het standpunt van de redactie weer.

Samsaravaria

Corinne Frottier Sensei

Tijdens de zomerretraite van Dana Sangha in Savigny (Champagne-Ardennes) heeft Genno Roshi Dharmatransmissie gegeven aan Corinne Frottier. Daarmee is zij na Amy Hollowell en Frank De Waele de derde opvolger van Genno Roshi. Gefeliciteerd!

Welkom nieuwe redacteuren

Met ingang van dit nummer maar liefst drie nieuwe redacteuren. Ze gaan zich warmlopen voor de veranderingen per 1 januari.

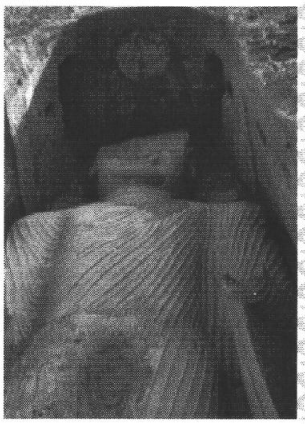
Adriaan Bakker (Amsterdam) gaat dan coördineren, Maria Berghuis (Zoutkamp) de administratie en Rob Lindhout (Nijmegen) de financiën doen. Ze hebben allen ruime ervaring als zenstudent, namelijk bij het Zen Centrum Amsterdam (Adriaan), Zen River (Maria en Rob) en Oshida Nijmegen (Rob). Ze hebben zich aangemeld omdat ze de Lotusvijver op een praktische manier willen steunen. Wij zijn hen daarvoor zeer dankbaar, maar er zijn nog meer mensen nodig. We streven naar een brede redactie waarin velen wat doen. Naast een kernredactie komt er een algemene redactie.

Boeddha is groot, zen geeft zin

Boeddhisme is de derde geestelijke stroming in Nederland. Een kwart miljoen Nederlanders heeft er affiniteit mee, maar het wordt meestal niet gezien als godsdienst, maar als esoterische levensovertuiging of lifestyle. Wat beweegt tien bewoners van de Noorderpoort te Wapserveen? Jiun Roshi in woord en beeld. Wat doet duizenden mensen de RAI in Amsterdam bezoeken, waar de Dalai Lama spreekt?
(NRC Weekblad, 13 juni 2009)

Het mysterie van Bamyan

In maart 2001 schoten Talibanstrijders hun kalasjnikovs en mortieren leeg op de Boeddha's van het Afghaanse Bamyan. Het dynamiet vernietigde ze niet helemaal. Grote en kleinere brokstukken bleven gespaard. Inmiddels wordt er vijf jaar gewerkt aan de restauratie. Losse brokstukken worden met staal en ander ondersteunend materiaal op hun oude plaats gehangen. Helemaal opnieuw optrekken uit beton bijvoorbeeld, zou betekenen dat de Boeddha's onmiddellijk van de Unesco werelderfgoedlijst worden gehaald. Bamyan kent een groot mysterie: een kolossaal, 300 meter lang liggend Boeddhabeeld. Een Chinese pelgrim reisde in 630 door het gebied. Hij maakte een beschrijving van het levendige Boeddhistische centrum dat Bamyan ooit was, met kloosters, de beroemde Boeddha's en de beschilderde grotten, die nu ook opgeknapt worden. En het liggende beeld! Maar dat is tot op de dag van vandaag nog niet gevonden.



(De Volkskrant, 1 augustus 2009)

Winternummer

Het winternummer gaat over zen en christendom. We willen aandacht besteden aan ZIN in Vught, de aandacht voor zen in Protestantse kerken, de overeenkomsten en verschillen tussen Jukai (zen) en Belijdenis (protestants), een boek van bisschop Muskens, Spinoza en nog veel meer. We staan open voor jullie inbreng. Streefdatum 15 november.

Redactioneel

ZEN EN MUZIEK, hebben deze twee culturele grootheden met elkaar te maken? En als ze iets met elkaar te maken hebben, wat valt daarover dan te schrijven? Wat levert dit themanummer van de Lotusvijver op? Bladzijden vol 'ego'-documenten, spirituele prietpraat en muzikale anekdotes of méér dan dat? Prikkelende vragen.

Wij hopen ze in dit herfstnummer naar tevredenheid te hebben beantwoord en iedereen doet er het zijne, of hare mee. Lees over Bach en Boeddha, pater Lasalle, Leonard Cohen, een Japanse Eno, Muso, Ineke van Doorn. Ze hebben allemaal iets met zen en muziek. Een zoektocht op het net (*Links en rechts*) biedt nog meer mooi materiaal. Maar het sterkste antwoord werd gegeven door Jaap van Zweeden, bekend dirigent, aan het eind van het drie uur durende programma *Zomergasten* van de VPRO (30 augustus). Jaap van Zweeden liet een fragment van Krishnamurti zien, die sprak over 'nondualiteit'. Wat of dat was, wilde de interviewster weten. Jaap hield vervolgens een soort Dharmatoespraak: het gaat om egodood. 'Jij bent niet je ego, realiseer je dat'. 'Hierna en hiervoor bestaat niet', 'de ervaring dat je opgaat in het grote geheel, dat je verdwijnt, is het ultieme dat je kan gebeuren als musicus.' Soms gebeurt het dat hij verdwijnt tijdens een concert, dat alleen de muziek stroomt. 'Ik had niet het gevoel dat ik gedirigeerd had of het orkest had gespeeld.' De dirigent probeert in zijn dagelijks leven minder snel een oordeel over alles te hebben: 'dat brengt al een enorme verlichting'. Dank u voor dit inzicht, Maestro!

En er is meer. Pakkende zenervaringen en levensverhalen, vaste rubrieken. Lees dit nummer. Er zit muziek in de Lotusvijver.

DE
KWOOT
VAN HET
KWARTAAL

ZAZEN is
een *oplosmiddel* voor
de *kleefkracht* van
onze GEDACHTEN

(Horai)

DE
LOTUS
VIJVER
4
HERFST
2009

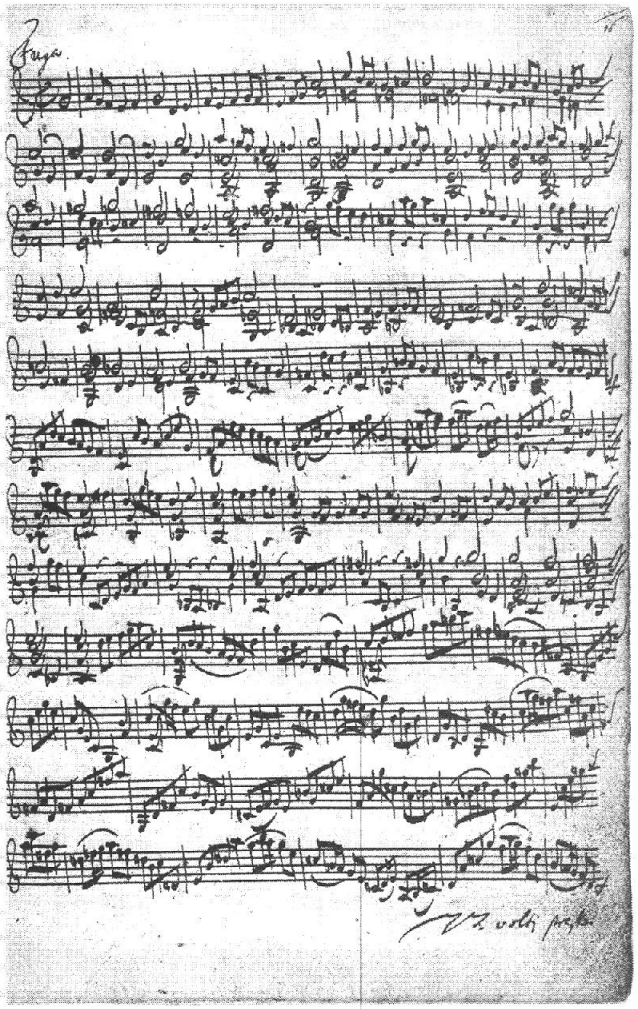
Boeddha & Bach

Jaren geleden heb ik eens op uitnodiging van Jelle Seidel een uitvoering van de Matthaeus Passion in Den Haag bijgewoond. Het was een geweldige avond en ik hoorde mezelf na afloop verzuchten hoe mooi het zou zijn als wij als hedendaagse boeddhisten ook zoiets hadden. Bijvoorbeeld een muzikaal drama gebaseerd op de Lotus Soetra.

Interessant materiaal genoeg, zou je toch zeggen. Bovendien zijn er in China, Japan en andere Aziatische landen allerlei inspirerende voorbeelden te vinden in zowel traditionele als ook eigentijdse vormen. Zo heeft een Chinese muzikale dansgroep bestaande uit talentvolle gehandicapte (!) jongeren onlangs de grote internationale podia veroverd, onder andere met een adembenemend ballet gebaseerd op Kanzeon. Dezelfde groep presenteerde ook een autistische jongen die geen noot kan lezen, maar met grote verve een heel orkest dirigeert! Dan blijkt toch weer dat wij hier nog helemaal aan het begin staan van een boeddhistische cultuur. En dat roept dus om creatieve geesten!

Voor de Boeddha was muziek blijkbaar heel belangrijk. Misschien had het een grote rol gespeeld in zijn leven als prins aan het hof. Ik heb eens gelezen dat de meeste metaforen in de soetra's met muziek te maken hebben. Het trainen van de geest laat zich dan ook gemakkelijk vergelijken met het leren bespelen van een instrument. Beiden vereisen paradoxaal genoeg veel oefening om zich natuurlijk te manifesteren. Bovendien is geluid iets wat ons heel direct kan raken. Veel zenmeesters bereikten de verlichting toen de stilte plotseling verbroken werd, door een donderslag, een steentje dat tegen een bamboestengel aan ketste of zelfs het geluid van een hand (!?) En hoewel er natuurlijk genoeg voorbeelden zijn van meesters waarbij de ervaring via een ander zintuig binnenkwam –de Boeddha zelf werd verlicht toen hij de ochtendster zag–, blijkt ons gehoor wel heel erg geschikt voor directe ontvankelijkheid. Geen wonder dat er in zentempels zoveel slagwerkinstrumenten gebruikt worden. The ochtendbel, drum, densho, umpan, inkin, cymbals, han en mokugyo doen hun best om ons iets van het grote mysterie mee te delen. Meester Bassui gebruikte de vraag 'Wat is het dat

hoort?' als zijn favoriete meditatiemethode, en via het Big Mind proces van Genpo Roshi kunnen we de verschillende stemmen in ons hart leren kennen. Een mooie koan van de Hekiganroku stelt dat alle stemmen de stemmen van de Boeddha zijn.
Reden genoeg dus om muziek serieus te nemen als trainingsmethode! Misschien zijn we in het Westen eenzijdig verslaafd geraakt aan de stilte. Alsof zen alleen maar zwijgend beoefend kan worden. Zien we er daarom vaak zo ernstig uit? In Zen River beschouwen we ceremoniële activiteiten als een natuurlijke tegenhanger van zazen. De diensten zijn eigenlijk een klein soort opera waarin we via muziek en beweging uitdrukking geven aan onze boeddhanatuur: een feestelijk gebeuren dat harten opent en met elkaar verbindt! Sinds onze eerste Open Huis manifestatie in 2002 waarbij meer dan honderd Uithuizenaren aanwezig waren, blijkt een boeddhistische dienst een prima communicatiemiddel. Zelfs de Japanse soetra's worden hoog gewaardeerd.



We zingen die soetra's ook regelmatig in Engelse vertalingen, want het is natuurlijk belangrijk om de betekenis te leren begrijpen. Maar er gaat dan toch ook veel verloren. De Japanse taal leent zich nu eenmaal erg goed voor de gebruikelijke monotone manier van reciteren. Het is een taal van lettergrepen, die – als ze goed gezongen worden – prachtige ritmes en boventonen kunnen creëren. In Westerse talen valt dat weg waardoor de soetra's saai kunnen gaan klinken. Wel zijn we er in Zen River aan gewend geraakt om in harmonie te zingen en de Japanse monniken die bij ons op bezoek komen, vinden dat prachtig. In Japan zelf hoor je trouwens naast de monotone recitaties ook melodische versies, maar die blijken nog nauwelijks in het Westen te zijn doorgedrongen. Ik ben zelf ooit aan een gewaagd experiment begonnen om een Engelse vertaling van de 'Myohorengekyo Kanzeonbosatsu Fumonbonge' (een populair hoofdstuk uit de Lotus Soetra dat in Japanse kloosters dagelijks gezongen wordt) op mijn favoriete muziek uit Oezbekistan te toonzetten... Een goede tekstschrijver zou hierbij welkom zijn(!?)

In de tussentijd speelt muziek ook een grote rol bij onze feestelijke bijeenkomsten. We hebben een prachtige piano cadeau gekregen van een van onze leden, en er zijn tegenwoordig ook prima gitaren, een versterker, microfoons en speakers aanwezig. Iedereen wordt bij zo'n gelegenheid uitgenodigd om iets te spelen of te zingen, en het is ongelofelijk hoeveel muzikaal talent er dan naar boven komt. Het is ook een mooie manier om jezelf en elkaar beter te leren kennen, want elke vogel zingt zoals hij of zij gebekt is.
Stilte is natuurlijk een integraal onderdeel van muziek. Het kan maar beter ook een integraal onderdeel zijn van ons leven. Want het is duidelijk dat hoe dieper de stilte gaat, hoe mooier de klanken worden. Maar die moeten dan nog wel gecomponeerd worden. Tijdens de lange uren van zazen vraag ik me soms af wanneer de eerste echte boeddhistische Bach van zich zal laten horen.

Tenkei Coppens

foto: Wim Kempenaers

Wim Henderickx

Belgisch (Vlaams) componist. Geeft les in compositie en muziekanalyse aan de Conservatoria van Amsterdam en Antwerpen. Schreef zowel kamermuziek, orkestwerken als opera's. Bijvoorbeeld de opera Void/Sunyata (2007), onderdeel van zijn cyclus *Tantric Cycle*. Is gefascineerd door etnische, niet-westerse culturen, wat ertoe geleid heeft dat veel van zijn werken geïnspireerd zijn door oosterse muziek en filosofie.

In Vorm&Leegte van maart 2009 stond een artikel over hem (Dorine Esser, *Componist van de leegte*).

Een citaat:

Sunyata, het begrip leegte, uit de hartsoetra (...), wat betekent dat voor jou, dat je er een hele opera aan wijdde?

'Ik was een aantal jaar geleden in Nepal, Bodnath om precies te zijn. Ik was er helemaal niet naartoe gegaan om inspiratie voor een opera op te doen. (...) ik had geen doel, behalve het verwezenlijken van een lang gekoesterde droom om in een klooster hoog in de Himalaya op zo'n reusachtige gong te slaan, wat ik ook gedaan heb. Maar door een bijzondere energie te voelen op verschillende gewijde plaatsen in de Kathmandu-vallei diende het idee voor een opera zich spontaan bij mij aan. Ik heb werkelijk zelfs fysiek gevoeld dat ik dit moest gaan schrijven. Ik kan het niet uitleggen of verklaren. Ik wilde iets schrijven wat over vibraties gaat, over datgene wat je niet kan betasten, wat geen vaste materie is.'

Meer informatie: **www.wimhenderickx.com**

Paradise

Er zijn artiesten die je al jarenlang bewondert en van wie je meerdere zwarte of zilveren schijven in de kast hebt staan die nog steeds kunnen verrassen.

Als ik door mijn platencollectie ga, kom ik steeds meer onvermoede boeddhisten tegen. Dat komt natuurlijk door mijn eigen onoplettendheid, misinterpretatie van teksten of titels, maar heeft ook te maken met het feit dat niet iedere artiest even expliciet zijn overtuiging via zijn werk belijdt. Als een boeddhistische levenshouding alleen ten grondslag ligt aan het werk kun je het vaak slechts vermoeden en ontgaat die je als je er niet op beducht bent.

Wie had gedacht dat de Beasty Boys, bekend van *You've got to fight for the right to party*, ook een nummer hebben getiteld *Bodhisatva vow* waarin op 'hardcore rap' wijze de geloften van de bodhisattva gedaan worden; veel herrie maar oprecht en compleet met Tibetaans gezang. Minder expliciet, meer tussen de regels door verdenk ik Brainpower, een Nederlands rapper, er van een verfijnde kijk op het leven te hebben vol mededogen; iets wat met een zaklamp gezocht moet worden in het Amsterdamse nachtleven.

Mijn ogen openden zich voor mijn eigen platenkast door het volgende intro:

Paradise
Is exactly like
Where you are right now
Only much,
much
Better.

Hiermee begint het nummer *Language is a virus*. Het is van Laurie Anderson, erkend *high tech avant garde* popdiva sinds 1981, toen ze met haar surreële *O, Superman* een hit scoorde. Dit is een wonderlijk begin van een popsong, zelfs als het muziekstuk zon eigenaardige titel heeft.

Het paradijs zoals door Laurie Anderson bezongen is precies zoals het hier en nu, alleen erg veel beter... Dat is heel anders dan de beelden die ons al sinds mensenheugenis in de christelijke traditie worden voorgeschoteld. Geen wolken waar je op zweeft, geen nimfen die je naakt nectar schenken en ook geen eeuwige uitzending van alle voetbalwedstrijden ter wereld. Nee, het is precies zoals 'dit'.

Hoe kan het dan beter zijn? Als het precies is als waar je bent, is het enige wat anders kan zijn: jijzelf, of meer nog: hoe je 'dit' ervaart. Je hebt het paradijs dus onder handbereik. En altijd al gehad! Kijk, dat zijn de inzichten die er toe doen, en zoals altijd ligt die wijsheid al tijden onder handbereik. Je moet er alleen naar grijpen.

De titel van het nummer is een citaat van William Burroughs. In zijn geheel luidt het: *Language is a virus from outer space*. We kunnen er dus niets aan doen dat we ermee opgescheept zitten, maar zoals bij ieder virus moet je je wapenen tegen de gevolgen er van. Ook hier is het bruggetje naar onze beoefening snel gevonden; denk maar aan koans, die worden dan wel verteld, maar de oplossing is nooit rationeel en zelden in taal uit te drukken. De dharma wordt op intieme wijze overgedragen en communicatie zonder woorden getuigt vaak van een zeer bijzonder contact.

Laurie Anderson heeft al sinds 1969 contact met *minimal music* componist Philip Glass, die in die tijd deel uitmaakte van een groep kunstenaars die, zoals velen toen, in het Oosten een bevrijding vonden uit de krampachtige naoorlogse maatschappij. Ook zijn muziek is beïnvloed door het boeddhisme. Heel expliciet in de filmmuziek van *Kundun* over het leven van de Dalai Lama, maar zeker ook in de instrumentale stukken die, zonder een geweide sfeer met zich mee te dragen, je toch in een passende staat van geest kunnen brengen.

Zo is er meer in je platenkast te vinden dan je zoekt.

Diederik Corvers

Ingaan tot het hart dat luistert

Tijdens de sesshins van Ton Lathouwers (Maha Karuna Ch'an) worden soetra's gezongen op melodieën ontleend aan de gezangen van de Russisch-orthodoxe kerk. Er is zelfs een CD van gemaakt. Als je wilt, ben je daar als koorlid de hele periode mee bezig.

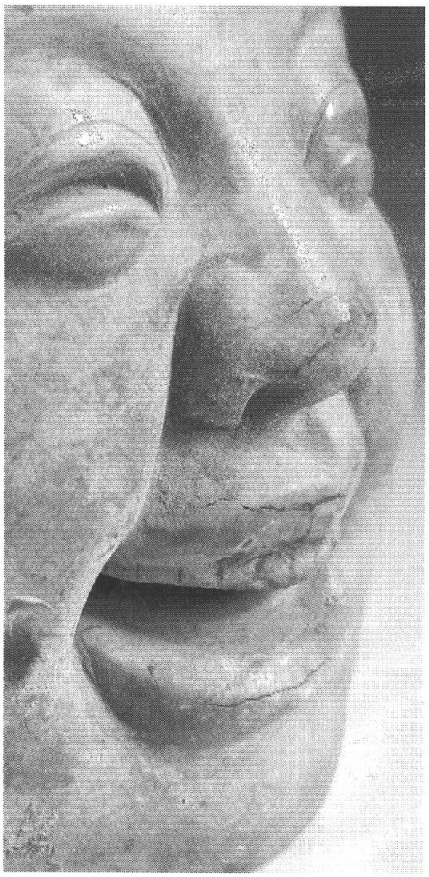
Waarom deze muziek? Is dat een willekeurige keuze, vooral gebaseerd op vage religieuze romantiek? Ton Lathouwers beantwoordt die vraag in het boekje bij de CD.

"Nee. Maar er speelde wel iets heel persoonlijks mee bij de keuze voor juist deze melodie. Het heeft te maken met het feit, dat deze muziek mij al geraakt heeft vanaf mijn negentiende jaar, toen ik acoliet was in de Russisch-orthodoxe liturgie, en sindsdien altijd veel voor mij heeft betekend. Later ontdekte ik, dat deze melodieën veel anderen eveneens aanspreken, ook de meeste deelnemers aan onze sesshins.

(...)

Maar er is nog een andere reden. De melodie die wij uiteindelijk gekozen hebben, is ontleend aan de gezangen van de Akathist (hymne, red.) van de Moeder Gods, de bekendste Maria-hymne uit de Russisch-orthodoxe traditie. De tekst van deze Akathist vertoont opmerkelijk veel gelijkenis met de teksten die wij tijdens een sesshin zingen over Kuan Yin, over 'haar die luistert naar de noodkreten'."

De CD, Ingaan tot het hart dat luistert, is nog te bestellen. Kijk op **http://www.mahakarunachan.be/html/documenten.htm**



VREDE VERWOORDEN

BOEDDHISME & GEWELDLOZE COMMUNICATIE

6 NOVEMBER 2009 IN WAGENINGEN

De grote vraagstukken van deze tijd maken duidelijk hoe onderling afhankelijk we als mensen wereldwijd zijn. Bijdragen aan het welzijn van anderen is een kwestie van gezond verstand – mijn geluk is verbonden met dat van jou. Hoe we met elkaar communiceren kan deze verbinding ondersteunen, maar ook verwijdering en pijn veroorzaken. Wat begint met goede bedoelingen strandt dan in woorden die gehoord worden als oordeel, beschuldiging of kritiek.

Het programma van deze dag bestaat uit een lezing, workshops en ruimte voor spontane ontmoetingen in een inspirerende omgeving. Met medewerking van Han de Wit, Justine, Sietske de Haan, Bart Landstra, Christiaan Zandt en anderen.

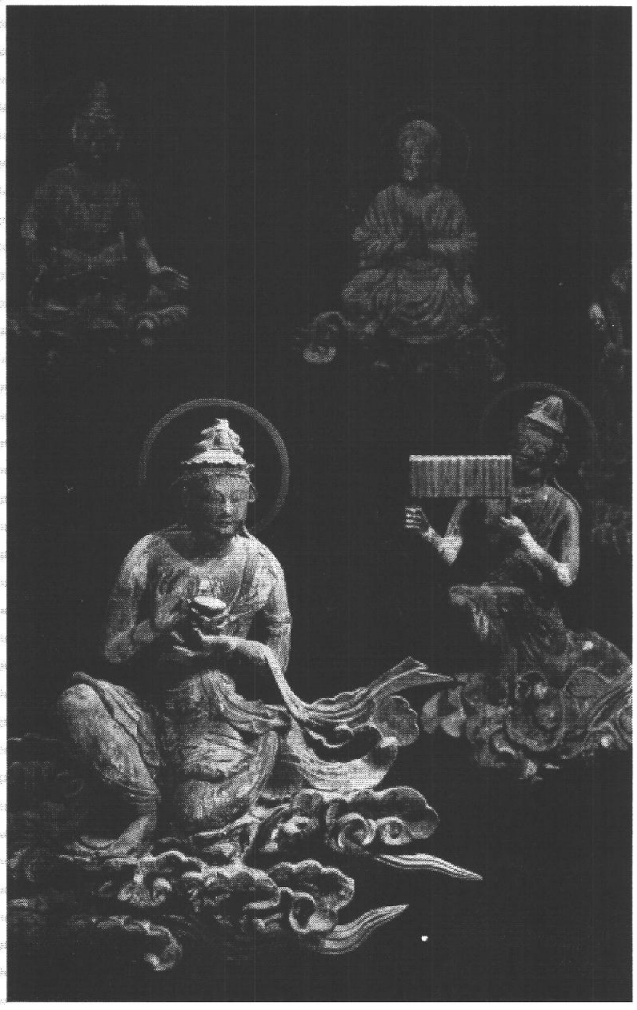
Meer weten? Surf naar www.bisho.nl/vredeverwoorden.html

BISHO

Zen en zin in muziek

De afgelopen jaren heb ik me voor een opleiding pedagogiek verdiept in wat muziek voor een mensenkind kan betekenen. Hierbij mijn impressie.

Uit onderzoek komen de volgende punten naar voren:
- Muziek komt bij mensen binnen op gevoelsniveau, via de rechter hersenhelft.
- Het menselijk geheugen is heel sterk wat betreft het onthouden van ritme en muziek.
- Muziek heeft veel in zich: ordening, herhaling, ritme, klanken en klankkleur. Je kunt het ook gebruiken als communicatie zonder woorden.
- Het ervaren en uiten van emoties is zeker ook een aspect. Je kunt actief zelf muziek maken, maar het beluisteren van muziek heeft ook een grote waarde.
- Ieder mens heeft op zijn eigen unieke wijze een ingang voor muziek.



musicerende bodhisattva's

Bij zen denk ik in dit kader aan de plaatjes van de os en zijn hoeder. Het zoeken naar de kern van jezelf en het daarmee samenhangende begrip (liefde) voor jezelf en de ander manifesteert zich ook in andere kunstuitingen. Uit de inleiding van het boek *De os en zijn hoeder* van H.M. Enomiya-Lasalle: 'Om zen-momenten op deze weg te vangen en hun diepe betekenis door te geven maakt Lasalle graag gebruik van het paradoxale beeld en de raadselachtige verhalen, dus van die sensibiliteit en het gevoel voor esthetica, die hun hoogtepunt bereikten in de zogenaamde *Tien afbeeldingen van de os*.'

Zentraining heeft volgens mij alles te maken met het herkennen, aanvaarden en omgaan met gevoelens. De ratio is van belang en neemt in de huidige westerse opvoedings- en onderwijssituatie een grote plaats in, maar we streven toch naar een zekere balans van die twee; alles op zijn tijd.

Aandachtig muziek beluisteren of het zelf maken en van muziek genieten biedt een uitgelezen kans om tot rust en ontspanning, uit de dagelijkse hectiek en dichter bij jezelf te komen. Muziek als achtergrond kan een bepaalde sfeer creëren, maar ook afstompend werken. Je hoort de muziek zelfs niet meer, maar sluit je ervoor af. Gewaar zijn en aandachtig leven ervaar ik als belangrijke kwaliteiten voor het bewust in de wereld staan.

Tijdens zenmeditatie is stilte en een rustige omgeving van belang. Op andere momenten kan bewust omgaan met muzikaal gebeuren heel waardevol zijn.

Eerst was ik van plan om bepaalde componisten te zoeken en dan weer bepaalde werken van hen. Dat is zeker mogelijk. Voor mij is het luisteren naar bijvoorbeeld Bach, Schubert, Satie en L. Cohen een manier om dichter bij mezelf te raken.

Ik denk dat het bewust en aandachtig luisteren naar -of zelf maken en daarbij genieten van- muziek in al zijn facetten een ware 'verlichtende' ervaring is!

Jannet Snijder

Leonard Cohen: Van

'Wanneer je steeds weer je kop stoot tegen een stenen muur, voelt het goed als er een eind aan komt,' zegt de 67-jarige Leonard Cohen in *The Observer* van oktober 2001. Cohen voerde toen 50 jaar strijd met drank, drugs, pillen, vrouwen en religie, in de valse hoop dat deze middelen zijn persoonlijke onzekerheden en twijfels zouden verlichten. Omdat hij geleerd had zijn gedachten te relativeren, trok de inktzwarte depressie langzaamaan op. Het begon voor Cohen te dagen in *Mount Baldy Zen Center*, een gemeenschap waarmee hij al meer dan dertig jaar verbonden was. Weliswaar is zijn leven er nu niet gemakkelijker op geworden, maar wel eenvoudiger, geeft hij toe in het interview. In dit artikel feiten en feitjes over Leonard *Jikan* Cohen, de zanger met de stem dieper dan een loopgraaf.

Depressie

'Als je ophoudt met constant over jezelf na te denken, komt er een zekere rust over je. Bij mij gebeurde dat onopvallend; ik kon het niet geloven. Eerst kon ik er geen vinger achter krijgen, en dacht dat er iets mis met me was. Het is net een slok koud water als je uitgedroogd bent van de dorst. Iedere papil van je tong, iedere cel van je lichaam zegt: 'dank je." Voor Cohen kwam dit inzicht niet uit de lucht gevallen. Na een hopeloze strijd tegen de depressies, besloot de zanger in 1992 zijn leven te offeren aan zijn *favoriete drug*: 'zen'.

'Aan het eind van mijn laatste tournee naderde ik de zestig, en Roshi *(Sasaki Joshu Roshi red.)* de negentig. Een mooie gelegenheid om bij hem rond te hangen, dacht ik dus. ...Nee, het was niet spiritueel. Voor mij was het een van de vele pogingen die ik tijdens de laatste dertig, veertig jaar ondernomen heb, om te leven met een gesteldheid die bekend staat als klinische depressie,' verklaart de dichter/zanger/zenmonnik in *Rolling Stone* van oktober 2001.

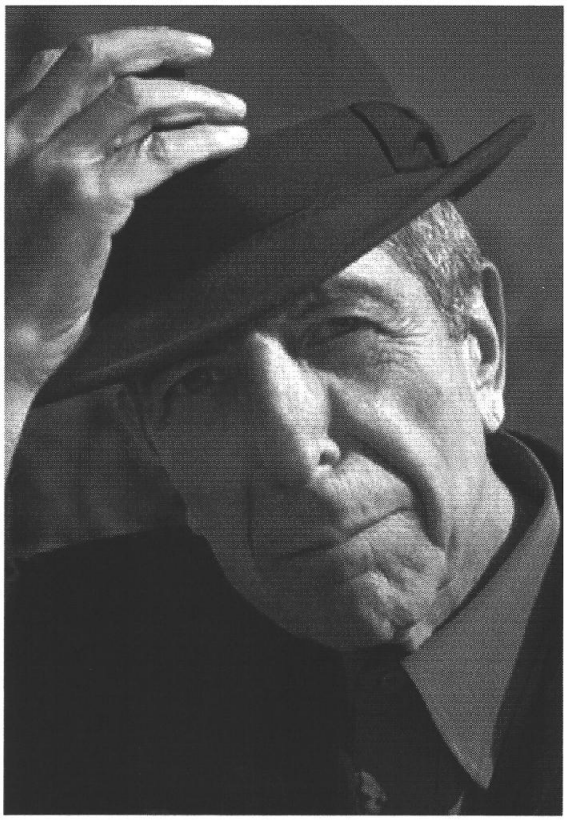
Licht

'Ziekenhuizen voor mensen met een gebroken hart en voor mensen die vergeten zijn hoe ze moeten lopen en praten,' zo noemt hij vluchtheuvels als het Zen Centre in *The Observer*. De overgave aan de eenvoud, de routine en de discipline van het leven in het klooster had voor Leonard Jikan Cohen de grote luxe dat hij niet na hoefde te denken over wat hij het volgende moment moest doen. Het maakte korte metten met het obsessieve gepieker. 'Als je lang genoeg zit, bewandel je alle mogelijke paden, die de gebeurtenissen van je leven hadden kunnen nemen. Maar na een poos lost het denken van tijd tot tijd op. En net als het licht dat aangaat als je op de lichtknop drukt, maakt een nieuwe stemming zich van je meester.'

Dichtkunst

Leonard Cohen wordt in 1934 in het Canadese Montreal geboren, in een bemiddeld Joods middenklasse gezin. Als hij negen jaar oud is, overlijdt zijn vader, die hem een aardige erfenis nalaat. Op zijn vijftiende leert Leonard gitaar spelen, verzamelt en schrijft folksongs. Twee jaar later gaat hij naar de universiteit en nog eens twee jaar later richt zijn eerste band op. In 1956 publiceert hij zijn eerste dichtbundel *Let Us Compare Mythologies* en in 1963 zijn eerste roman.

In 1967 begint zijn carrière als dichter/zanger



tijdens een concert tegen de Vietnamoorlog in New York. Kort erna verschijnt zijn eerste album *Songs of Leonard Cohen*. De vaak zoete melancholieke folk-pop uit zijn beginjaren worden dikwijls als zijn belangrijkste werk gezien.

onheilsprofeet tot zenmonnik

In 1967 zingt hij SUZANNE (album: Songs of Leonard Cohen):

And just when you mean to tell her, That you have no love to give her, Then she gets you on her wavelength, And she lets the river answer, That you've always been her lover, And you want to travel with her, And you want to travel blind, And you know that she will trust you
For you've touched her perfect body with your mind.

Succesvolle albums en optredens volgen elkaar op. Tijdens de Yom Kippuroorlog (1973) reist hij af naar Israël om zich vrijwillig voor actieve dienst aan te melden bij het Israëlische leger. Maar het leger deelt Cohen in bij een eenheid voor het vermaak van de troepen. Zijn afschuw voor de oorlog zet hij om in een album.

ONDERGANGSPROFETIE

Halverwege zijn leven veranderen Cohen's stem, muziek en teksten. Hij beweegt zich steeds verder van de folkmuziek, zijn stem wordt dieper dan een loopgraaf en zijn teksten zijn bezwangerd van grimmige politiekgetinte ondergangsprofetieën. Later geeft hij toe dat hij in deze periode gebukt ging onder diepe depressies. Het liegt er niet om wat hij schrijft.

In 1988 zingt hij in FIRST WE TAKE MANHATTAN (album: I'm Your Man):

http://www.youtube.com/watch?v=tFBKVozVXSE
I'm guided by a signal in the heavens, I'm guided by this birthmark on my skin, I'm guided by the beauty of our weapons, First we take Manhattan, then we take Berlin

In 1992 bezingt hij grimmig de wanhoop in THE FUTURE (album: The Future):

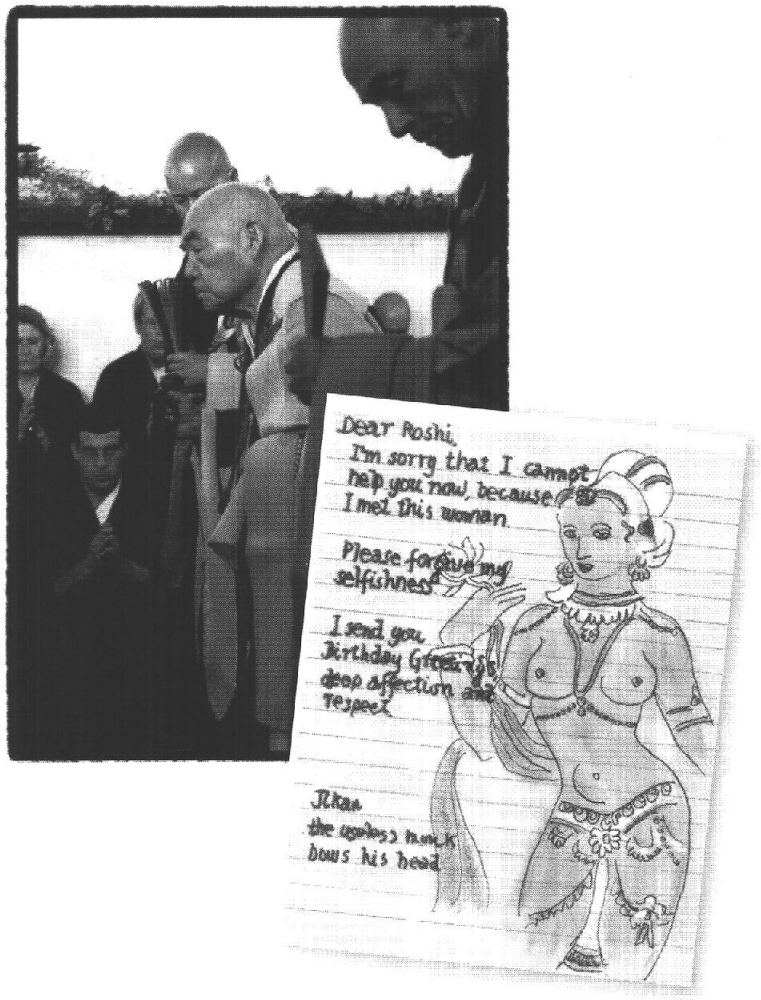
Give me back the Berlin wall, Give me Stalin and St Paul, Give me Christ, or give me Hiroshima, Destroy another fetus now, We don't like children anyhow, I've seen the future, baby: it is murder

In hetzelfde jaar misschien toch hoopvol in DEMOCRACY (album: The Future):

http://www.youtube.com/watch?v=OETwbVBPI1U
It's coming to America first, the cradle of the best and of the worst, It's here they got the range, and the machinery for change, and it's here they got the spiritual thirst. It's here the family's broken, and it's here the lonely say, that the heart has got to open, in a fundamental way: Democracy is coming to the U.S.A.

In 2001, na zijn bijna tien jaar durende verblijf in Mount Baldy Zen Center, is Cohen tot op de dag van vandaag weer helemaal terug en *still going strong!*

Kees Moerbeek



BRONNEN:
Nick Paton Walsh, *'I never discuss my mistresses or my tailors'*, The Observer, 14 oktober 2001
Mark Binelli, *Q&A: The New Leonard Cohen*, Rolling Stone, 19 oktober 2001
Spotlight: Leonard Cohen; de oude meester, Abhorsen, GeenCommentaar.nl, 16 november 2007
Sara Hampson, *He Has Tried His Way to Be Free*, Shambhala Sun, november 2007
On the Road, for Reasons Practical and Spiritual, The New York Times, 25 februari 2009
Herman Veenhof, *Leonard Cohen is oudtestamentisch en apocrief*, Nederlands Dagblad, 17 april 2009

Leven als Jikai In Frankrijk (2)

Het is april 1998. Ik was naar Amerika vertrokken om zen te studeren en te beoefenen en hier zit ik dan op een afgelegen boerderij met uitzicht op de kloven en bergen van de Pyreneeën. Contemplatie was het doel. Wel tijd genoeg zou je zo zeggen. Een keer per maand ga ik naar de vallei om boodschappen te doen en buiten de bakker en de postbode komt er verder niemand langs. Ik deel mijn tijd in met zitten, studeren, het mooi maken van de boerderij en de tuin en kom mezelf verschrikkelijk tegen. Niemand om te verantwoorden wat ik doe en of ik het doe, ergens de schuld van te geven of je aan te ergeren of lief en teder mee te zijn. Mijn werk en leven, mijn succes en mislukkingen: geen ontkomen aan.

Er is geen kachel in het huis. Wel een stookplaats in de kamer met een houtvuur. Echt warm wordt het er niet van als de winter komt. Met een halve meter sneeuw voor de deur slaap ik dicht tegen het vuur aan, maar de meeste warmte verdwijnt door de schoorsteen.

Als Genpo Roshi, die inmiddels het lesgeven weer opgepakt heeft, in Nederland op de Tiltenberg is, spreek ik hem per telefoon en hij luistert, vraagt, herkent en moedigt me aan.

De natuur spreekt haar eigen woordje mee. De seizoenen verglijden en de trekvogels verzamelen zich in het najaar en in het voorjaar recht voor de kloof waar ik op uitkijk. De boerderij is onbewoond geweest en de dieren zijn gewend er vrij omheen te lopen. Ze zijn nieuwsgierig naar de bewoner. Een hermelijn staat hoog op de achterpoten te kijken naar dat wezen dat stil zit, de eekhoorntjes spelen in de bomen en het vossengezin laat iedere avond op dezelfde tijd de jonge vosjes een uurtje op de heuvel spelen. Een adderfamilie nestelt zich tegen een muurtje aan. Op een dag zie ik een lynx.

De dorpsbewoners vinden het allemaal maar vreemd. Een vrouw alleen en die vreemde dingen die ze doet! Het zal wel iemand uit een sekte zijn. Ze proberen me bang te maken met loslopende beren. Wel, die zitten voornamelijk in mijn hoofd en zijn al lastig genoeg.

Met het verstrijken van de tijd komt er een mildheid in mijn leven die ruimte geeft aan alles wat mensen uit mijn verleden zoal gedaan hebben en doen. In de plaats van teleurstelling komt er vreugde over de weg die we allemaal samen gaan, ieder op zijn manier. Tevredenheid over mijn bijdrage en hoe ze vaak als druppel gewerkt heeft en ruimere kringen in het water van het leven heeft gemaakt.

Als het eerste jaar verstreken is, vragen enkele van mijn studenten of ze een tijdje het leven op Guilgoria kunnen delen en ik besluit langer te blijven. Dat vraagt een andere organisatie en ik wil ook graag op een meer concrete manier contact houden met de sangha. Ik ga op zoek naar Zen in Baskenland. Maar daarover een volgende keer meer.

Marion Jikai

In de eerste plaats zenstudent (boeddhistische monnik). Omdat een mens ook de kost moet verdienen doet ze datgene, waarvoor ze gevraagd wordt. Sinds 1986 leidt ze de Opleiding Spirituele Verloskunde en werkt met de studenten. Daarnaast geeft ze lezingen en workshops en doet vrijwilligerswerk.

In Alçay leidt ze een klein centrum voor retraites.

JIKAI CONSULTANCY
Marion Elichalt–Roesink
Maison Urrutubéhétia
64470 Alçay
Tel/fax 0559285551
www.jikai-consultancy.com.

Daar zit ik mee

Heb je ook een vraag die je aan een leraar wilt stellen? Dien hem in bij de redactie!
redactie@lotusvijver.nu

Irène,
In de Jukai ceremonie worden er verschillende geloften afgelegd, die voor een toeschouwer (ouder, kind, vriend) vreemd kunnen overkomen. Het lijkt bijvoorbeeld onmogelijk om de belofte alle levende wezens te bevrijden, na te komen. Hoe leg ik dit uit?

Een goeie en ook herkenbare vraag: toen ik in mei 1989 van Genpo Roshi Jukai ontving, kreeg ik pas de dag tevoren de *vows* (geloften) onder ogen. Enigszins in paniek ging ik naar Genpo Roshi toe en zei: 'Ik kan morgen geen Jukai doen, want ik weet nu al dat het niet gaat lukken om me aan al die geloften te houden. Ik ben opgevoed met *wat je belooft moet je doen*, en dit kan ik niet beloven!' Genpo Roshi lachte en zei: 'Het is inderdaad onmogelijk om je aan de *precepts* (vows, leefregels) te houden, we breken ze voortdurend of we willen of niet, en vaak ook nog zonder dat we het ons bewust zijn. Waar het om gaat is je intentie, je doet je best om te leven in overeenstemming met de boeddhistische leefregels. Relax!'

Het woord Jukai bestaat uit twee karakters: 'Ju' betekent ontvangen en de 'Kai' zijn de precepts of leefregels. Tijdens de Jukai ceremonie ontvang en accepteer je dus de boeddhistische leefregels en je wordt daarmee formeel boeddhist: een 'baby boeddha' die zich op het boeddhistische pad begeeft. Verwacht je van een baby dat hij al perfect kan lopen, praten, enzovoort? Onze boeddhistische beoefening is een scholingsweg, waarbij we ons steeds meer onze 'oorspronkelijke natuur' gaan realiseren en – als het goed is – ook zullen gaan manifesteren. De leefregels kan je daarbij zien als een gids en houvast om op terug te vallen en als inspiratie om na vallen steeds weer op te staan.

Behalve het ontvangen van de precepts (of Sila) betekent Jukai ook: toevlucht nemen. In onze traditie (de overdrachtslijn van Maezumi Roshi via Genpo Roshi) ontvangen we zestien precepts. Bij de eerste drie nemen we toevlucht in de Drie Juwelen: de Boeddha, Dharma en Sangha, zoals een kind toevlucht zoekt bij z'n moeder of vader. We vragen om hulp, begeleiding, steun. En tegelijkertijd geven we toe dat wij zelf al Boeddha, Dharma en Sangha zijn: 'You reveal yourself as thus.' We zijn er al één mee! Maar wie durft of kan dat geloven voordat het zijn (haar) eigen levende ervaring is?

Bij deze drie *pure precepts* beloven we af te zien van het berokkenen van kwaad, om goed te doen en om goed te doen voor anderen. Dit is in feite ook de laatste van de vier Boddhisattva geloften die je in je vraag noemde: 'Ik beloof alle levende wezens te bevrijden.' In de zentraditie herhalen we dit voornemen elke dag minstens drie keer. Ja, het is onmogelijk en ja, dit is mijn diepe verlangen waar ik me eindeloos voor wil inzetten: dat alle wezens vrij mogen zijn!

Waar het om gaat is je intentie, je doet je best om te leven in overeenstemming met de boeddhistische leefregels. Relax!

De tien volgende precepts hebben veel gemeen met de tien geboden uit het christendom, waarbij het voor mij belangrijk is dat het niet zozeer 'geboden' zijn van buitenaf (namelijk iets wat je moet of juist niet mag doen, want anders ...), maar wat steeds meer van binnen uit komt en teruggrijpt op de drie pure leefregels: te willen leven als een goed mens, als een boeddha. Het zijn in feite praktische uitwerkingen van de voorgaande precepts: niet willen doden, liegen, stelen, misbruik maken van seks of verslavende middelen, kwaadspreken, enzovoort.

Hierbij wil ik nog opmerken dat de manier waarop de Sila benaderd en gevolgd worden verschilt binnen de grote boeddhistische stromingen, waarbij binnen het Mahayana boeddhisme vooral nadruk ligt op eigen verantwoordelijkheid en wat 'gepast' is in elke afzonderlijke en unieke situatie.

Tot slot: Ik hoorde eens een aardige vrije vertaling van de Sila of precepts: *cool and peaceful*. Misschien is dat wel de simpelste manier om het aan anderen uit te leggen: ik wil graag *cool en peaceful* leven, zowel voor mezelf als voor anderen.

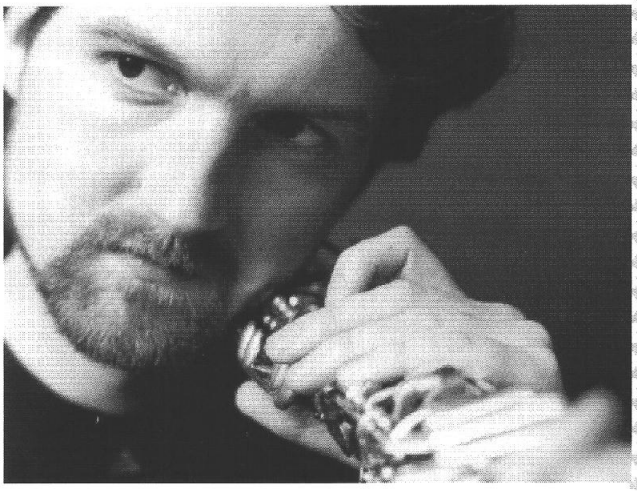
Irène Kyojo Bakker, hoshi
www.zenspirit.nl

Muso

Componist, muziekleraar en basklarinettist, trainer in cursussen over waarneming en overgave. Heet eigenlijk Frans Moussault. CD: *Oceanchild*. Daarop speelt Ray Jin Shakuhachi, een fluit van licht gekromde bamboe. (Zie verder *Links en Rechts*, elders in dit nummer.)

In Vorm&Leegte, lente 2008, stond een artikel over hem (Angeline van Doveren–Kersten, *Duet met de stilte*). Een citaat:

"In 2000 was ik in Japan waar ik shakuhachi studeerde bij de vader van Ray Jin. Ik heb toen veel gezien van zenkunst, tempels en kalligrafie. De eenvoud daarvan maakte diepe indruk op me. Die ene streep, die ene toon biedt een enorme spirituele opening. Daarna ben ik in Amsterdam een zencursus gaan volgen. ... Sindsdien doe ik dagelijks aan meditatie. Voor mij heeft dat, naast spirituele betekenis, een gezondheidsfunctie. Momenteel beoefen ik vipassana. ... Ik weet niet of het mediteren effect heeft op mijn muziek, maar dat mijn muziek meditatief van aard is, is duidelijk.



Voor mij is muziek maken meditatie. Zoals het blazen van de shakuhachi binnen de zentraditie bij wijze van meditatie als 'suizen' wordt beoefend, zo 'suis' ik op mijn basklarinet."

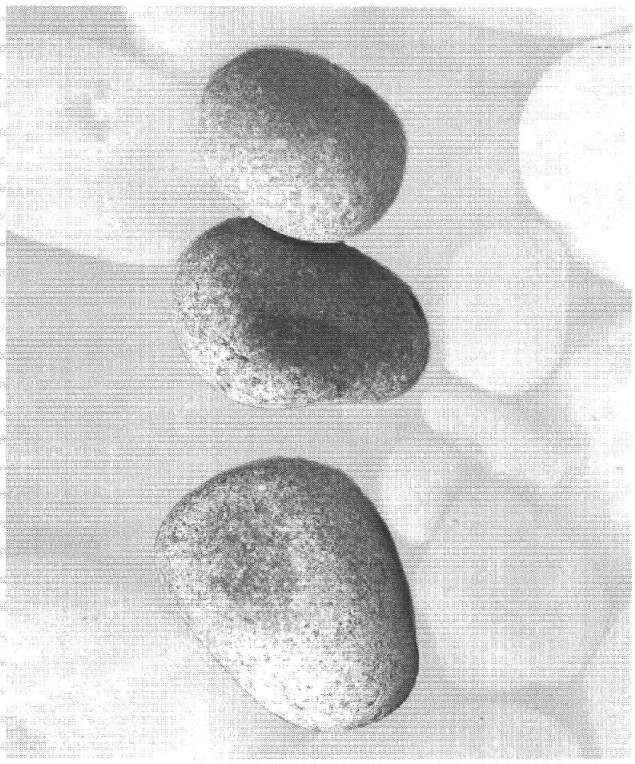
Meer informatie: www.bloomline.net/muso

Drie stenen

Bijna een jaar lang wilde ik niets weten van zen. Na een aantal frustrerende vrouwengroepen (vrouwen kunnen niet verlicht worden) besloot ik me een tijdje in mezelf terug te trekken, in mijn eigen wereldje. Weg van zen met zijn regeltjes en rituelen. Ook de wekelijkse *teachings* van mijn zenleraar liet ik lang schieten. Ik moest er even niets van hebben. Waarom precies? Ik weet het niet.

Nu zat ik weer in Zen River. Met vijftig mensen in de zendo. En het was fantastisch. Alsof ik herboren was. Elke seconde telde, alles was fris en waar en nu. Iedere streling van de wind door het openstaande raam, het zachte ruisen van kleding, mijn adem, ieders adem, de woorden, de soetra's, het zwijgen... Alles drong tot me door. Helder als glas, licht en zuiver, nergens opdringerig en steeds weer voorbij. Dit gevoel moest ik vasthouden.

Tijdens de pauze liep ik de tuin in. Opgetogen, geen spoor meer van verzet of frustratie. Zo moest het altijd zijn. Hoe kreeg ik dat voor elkaar? Ik ken



Plotseling begreep ik het.
Ik glimlachte.
Ik deed het weer!

mezelf, mijn geest is krachtig. Voor je het weet borrelen alle twijfels weer op. Dan moest ik iets hebben om mij aan dit moment te herinneren.

Drie stenen, dacht ik plotseling. Boeddha, Dharma, Sangha. Symbolen die ik tevoorschijn kon halen als ik weer eens twijfelde. Ik ben altijd al dol geweest op bijzondere stenen. En hier in de tuin van Zen River lagen er genoeg.

Binnen twee minuten had ik ze gevonden, mijn drie stenen. Mijn redders in de nood. De een nog mooier dan de andere. Toen zag ik er nog een... En nog een... En ik pakte ze op en propte mijn zakken vol tot ze uitpuilden. En er lagen nog tientallen prachtexemplaren op de grond. Ik wilde ze allemaal wel hebben.

Plotseling begreep ik het. Ik glimlachte. Ik deed het weer! Rustig en met aandacht legde ik alle stenen terug. Toen deed ik eventjes mijn ogen dicht en haalde diep adem. De pauze was afgelopen. Ik stapte naar binnen, ging weer zitten en voelde mij vreemd blij.

Pauline Saigen Hunfeld

Coltrane in Eihei–ji

In het voorjaar van 2008 maakten Jaap Gerritse en Ingrid Bomans een reis door Japan. Tijdens die reis bezochten ze onder andere Eihei–ji. Het klooster van de eeuwige vrede, dat is de naam in het Japans, ligt in de bergen aan de westkust van de Japanse zee. Het is de hoofdtempel en het opleidingscentrum van de Soto-school en werd in 1244 door Dogen Zenji opgericht. Het is prachtig gelegen tussen eeuwenoude cederbomen. Er wonen niet alleen 250 monniken, van wie 100 in opleiding, maar ook trekt het dagelijks busladingen vol Japanse toeristen. Hieronder vertelt Jaap Gerritse over Eihei–ji. Eva van den Brande tekende het op.

In Eihei-ji is alles georganiseerd. Er is geen ruimte om zelf iets te doen, je kunt dus niet uit de pas lopen. Doe je dat wel dan word je vriendelijk, maar heel resoluut gecorrigeerd. Er wordt in oryoki–stijl (= maaltijdritueel in de zendo) gegeten. Wil je de finesses van oryoki leren, dan moet je absoluut naar Eihe-ji gaan. Maar mij is het niet gelukt. Op een gegeven moment stonden er drie mannen om me heen, die me instructies gaven. Daar werd ik zenuwachtig van en dan gaat alles mis.

Grote envelop

Ik heb iets recalcitrants en dat werkte averechts bij die Japanners, want ze kennen het niet. Toen ik vertrok, stond er zo'n vijf man klaar om afscheid te nemen, met de monnik die het hoofd van de opleiding was erbij. Als hij mij een ontzettende schop had kunnen geven, had hij het graag gedaan.

Zo bracht ik een keer, gekleed in mijn 'voor–vier–dagen–monniksplunje–van–Eihei–ji', een bezoek aan een andere verdieping. Ik ging naar beneden, naar het toeristenwinkeltje, waar Dogen–snuisterijen worden verkocht, zoals wierook, posters boeken en prullaria. Ik wilde daar eens rondkijken. Maar het was absoluut *not done* om zelfstandig en zónder te vragen naar die afdeling te gaan. Dat was voor de toeristen, daar hoorde ik niet! Na drie minuten stond er een monnik naast me die me dringend vroeg: 'Meneer, wilt u weer naar boven gaan?' Een boek lezen, of iemand te bellen is ook onmogelijk. Kom je Eihei–ji binnen, dan halen ze allereerst je zakken leeg. De inhoud gaat in een grote envelop, die wordt goed dichtgeplakt en dat is het dan...

'Ik weet het niet'

De eerste dag van het verblijf was er een onderhoud met één van de hoofdmonniken. Hij begon het onderhoud na een lange stilte op deze manier: 'Het is nu lente, en lente vind ik de mooiste tijd van het jaar. Maar – en dat is Dogen – als het zomer is, vind ik zomer de mooiste tijd van het jaar.' In onze groep waren twee Amerikanen en ook een Nederlandse, die boeddhisme doceerde aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Ze wilde promoveren en had een hele lijst met vragen, die ze aan de hoofdmonnik stelde. Maar hij ging daar nauwelijks op in, prachtig! Hij zei ook vaak: 'Ik weet het niet.' Wat in de westerse wereld ongepast is. 'Ik weet het niet, ik heb geen idee' dat vind ik zó prachtig.

Onze groep bestond verder uit Japanners. Eén van hen zat er in een klooster en wilde zich nog wat bijscholen, onder andere op het gebied van oryoki. Ook kwam er een uit Hannover. Hij werkte er in een autofabriek, waar iedereen hem steeds maar weer vroeg wat dat zenboeddhisme nu eigenlijk is. Nu was hij dan een maandlang in Japan en ging hij vier dagen naar Eihei-ji, om daarna in Duitsland wat over zen te kunnen vertellen.

Coltrane

's Ochtends moest ik om half vier opstaan en ging naar de enorme Boeddhahal, waar twee mannen op gigantisch grote klankschalen sloegen. Daarna zongen 200 jonge kaalgeschoren monniken soetra's op de beat van een anderhalve meter hoge mogukyo (= houten drum in visvorm). Ik kreeg ook zo'n soetraboek in mijn handen geduwd en als ik snel genoeg was kon ik meezingen.

Mijn belangrijkste ervaring gebeurde tijdens dat zingen. De tweede ochtend, terwijl iedereen nog zong, trad er een oudere monnik naar voren in een prachtige *outfit*: een voorzanger. Wat ik toen hoorde! Ik ben jazzmuzikant en in de jazz is John Coltrane één van de heel grote meesters, een soort godheid. Hij is ook nog een heel religieuze man geworden, *A Love Supreme*. Toen ik die voorzanger hoorde zingen, hoorde ik John Coltrane spelen. Na afloop wist ik niet wat me was overkomen. En wat ik nooit zou doen is een handtekening vragen, maar van die man wilde ik bijna een handtekening hebben, als grote ster. Maar ik begreep wel dat het niet gewaardeerd werd. Ik had een ervaring van diep geraakt zijn. Diep geraakt, ondersteboven, ik was helemaal ondersteboven!

Na die ervaring was ik de volgende dag vol verwachtingen, maar toen kwam er iemand anders. Hij blonk ook uit, maar die ene ervaring had ik met hem niet. Die voorzanger was zo muzikaal. Die emotie in zijn stem. Ik verstond zijn verhaal, soms hoef je de taal niet te spreken om iemand te begrijpen. Je leert vaak de mensen beter kennen door niet te praten dan door wel te praten. Door te praten kun je je toch nog achter een masker verschuilen, maar dat valt weg als je niet praat. Het lichaam liegt niet; met lichaamstaal valt moeilijker te liegen dan met woorden. Ondertussen zijn we allemaal wel meesters in het tegenovergestelde te vertellen van wie we werkelijk zijn. Maar deze man verstond ik. Eigenlijk had ik de tolk ernaar moeten vragen, misschien moet ik nog een keer gaan en het dan doen.

Tenzo

Ingrid kreeg last van haar knieën. Daarom hebben we de laatste dag in Eihei-ji een eigen kamer gehuurd. Het uitzicht was zoals op Japanse tekeningen ook te zien is, met nevel die tussen de eeuwenoude cederbomen zweeft. Het was van een schoonheid!

Wij hadden samen een enorme kamer. Daarvoor sliepen we apart, ik op de mannenafdeling en Ingrid op de vrouwenafdeling. Slapen deden we op een futon. Als 's morgens om half vier de bel ging, moesten we binnen 15 minuten klaar staan. Futon opgerold en wij gewassen en aangekleed. Ook was het wel handig om nog even naar het toilet te gaan, want daarna was het een uur zitten. En voor een uur die immense Boeddhahal in, en dan was daar geen tijd meer voor. Het was dus niet mogelijk om tijdens kinhin bijvoorbeeld er even tussenuit te glippen, *no way*.

Werkelijk alles wordt in de gaten gehouden. Toen wij in die hotelkamer zaten, zat er altijd iemand voor onze deur en die hield in de gaten wat wij allemaal deden. In die kamer mochten we doen wat we wilden, maar eenmaal er buiten werden we weer gevolgd. En wat ons daar op die kamer is toegevallen! Dogen heeft dus de beroemde *Instructies voor de Tenzo* (kok) geschreven. Wij hebben een maaltijd gekregen, die met geen pen te beschrijven is! Alleen al hoe het oogt, de kleur en vorm... Het is niet waar, hoe is dit mogelijk? De figuren: schitterend. Daar is een Parijse vier-sterren-kok een amateur bij. En dan de smaaksensatie tijdens het eten. We wisten helemaal niet meer wat ons overkwam. Dat is geen toeval, maar dat is ons 'toegevallen'.

Dit zijn twee heel indrukwekkende ervaringen die ik in Eihei-ji heb gehad. Ze staan in mijn ziel gegrift, om het maar eens dramatisch te zeggen. *De voorzanger en de kok!*

Jaap Gerritse

Een volledigheidservaring

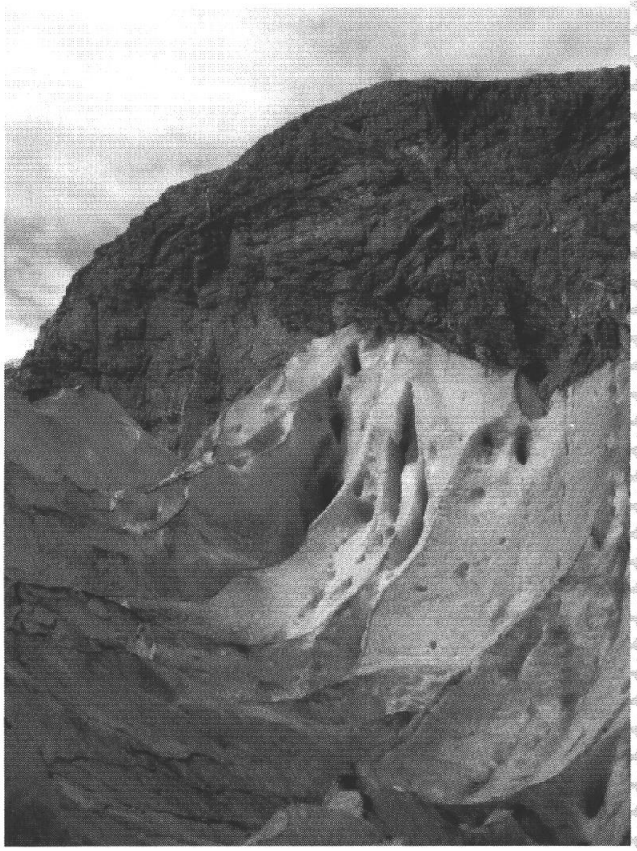
Hijgend nog en met een hartslag van jewelste bereik ik de top van de Monte Saccarello (2212 m.), de hoogste berg van Ligurië. Op een sokkel staat een Heilig Hartbeeld van een meter of tien hoog, dat zich al kilometers van tevoren af en toe vertoonde, met een groots gebaar Italië te zegenen. Ik had al nauwelijks adem, maar het uitzicht hier beneemt me het laatste restje. Ik kan wel huilen zo mooi. In het dal tekent zich langs een rivier piepklein het stadje Rocchetta Nervina af. Kilometers verder zijn langs de top van een lage berg de muizenhuisjes van Pigna getekend. Links en rechts de kammen van het massief, waar ik straks nog twee toppen moet nemen om daarna 1300 meter te dalen.

Vanmorgen vroeg ben ik vertrokken van schuilhut Allavena, waar de chagrijnige waard me zelfs voor twee liter water liet betalen. In de zes uur die ik loop, ben ik geen sterveling tegengekomen Het is smoorheet en ik ben drijfnat van het zweet. Na een korte rust pak ik mijn wandelstaf en ga ik verder. In een schaduwrijke hoek ligt onverwacht sneeuw. Nadat ik mijn flessen ermee heb gevuld, is mijn watertekort voorlopig opgeheven

'Wat zijn bergen, rivieren en aarde, of mensen, dieren en huizen?'

Plotseling een verrassing. Over een lengte van 25 meter wordt het pad bedekt met een schuin afwaarts lopend dik pak sneeuw. Boven en beneden is de berg steil en rotsig. Het lijkt een onneembare hindernis. Wat nu? Teruggaan is geen optie, ik moet er langs, maar hoe? Lopend gaat niet, ik zou ogenblikkelijk in de gapende diepte storten. Voorover gebogen is onmogelijk. Na ampel innerlijk beraad besluit ik zittend op mijn achterwerk de overtocht te wagen. Ik ga in de sneeuw zitten, leun flink achterover en hak met mijn rechterschoen een gat. Ik stamp de sneeuw goed vast, test of het voldoende steun geeft. Even glijd ik weg. Oei! Ik moet mijn voorvoet flink naar mijn knieën strekken als ik dit wil overleven. Ik plant mijn linkerschoen in het steunpunt, verschuif naar rechts en hak een volgend gat. Zo gaat het een half uur lang. Het is zo eng dat ik geen tijd heb om bang te zijn.

Toch wordt ook deze volledigheidservaring verstoord door gedachten (of horen die ook bij de volledigheidservaring?) Is de val in een ravijn en zo sterven geen heroïsche dood? Om zo aan de vergetelheid te worden ontrukt, is dat geen troostrijke gedachte? Maar misschien haalt een dergelijk ongeluk niet eens de krant hier, laat staan in het vlakke Nederland. Gedachten aan geliefden die ik zou achterlaten, komen niet op. Wat ben ik toch een rare. Ik kijk even omlaag in de verre diepten en besluit liever te blijven leven. Hup, aandacht bij datgene waar je mee bezig bent, dat leren ze je met



samu in het zenklooster. Zonder vrees en tot in mijn tenen geconcentreerd schuifel ik met rillende billen naar de overkant.

Eindelijk ben ik er. Ik laat me met een diepe zucht voorover op het rotspaadje vallen. Nu mag ik bang zijn. Lichaam en geest griezelen. Even maar. Ik neem een slok water, sta op en pelgrimeer verder. Als ik na zeven uur dalen op een grasveldje, waar ik van de schapenboer mijn tentje mag opzetten mijn schoenen uittrek, vertoont mijn rechterschoen aan de achterzijde een gapend gat. Door het hakken in de sneeuw is een rijgnaad gescheurd. Bij de afdaling is het verder kapot gegaan en is er een opening ontstaan. Als ik verder loop, zal de schoen in tweeën splijten.

De volgende morgen, op weg naar een bushalte, begeeft mijn schoen het. Ik moet op slippers nog twee uur verder naar San Bernadino, waar na vijf uur wachten een bus arriveert, die me naar San Remo brengt. Ik gok er maar op dat daar een schoenmaker te vinden is.
Een maand later zit ik in de Zen River tempel voor een zomerretraite.

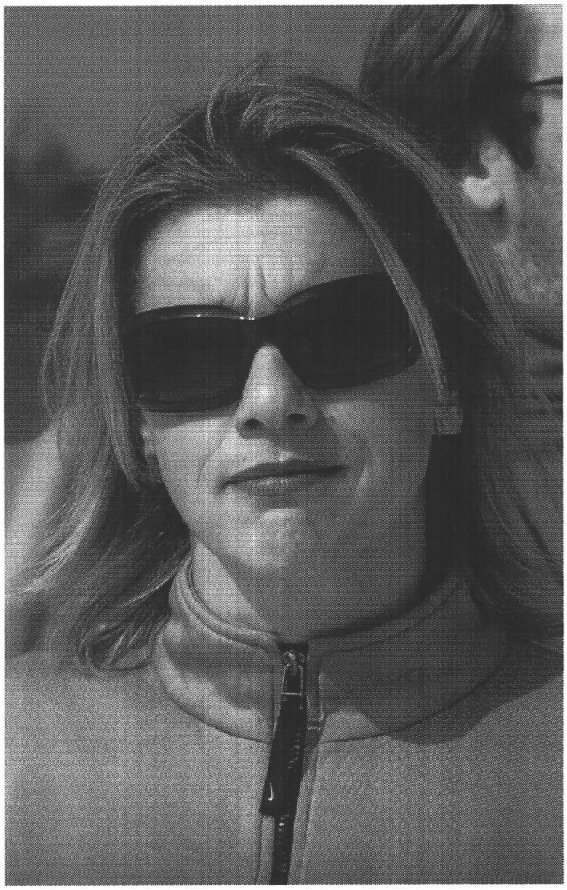
'Wat zijn bergen, rivieren en aarde, of mensen, dieren en huizen?' [Uit Gakudo Yojinshu, Dogen] Als Tenkei Roshi in een Dharmalezing deze woorden van Dogen citeert, wellen er tranen op. Shit, ik wil niet sentimenteel zijn. De tekst is echter raak. Het is wat ik tijdens de lange pelgrimage, elke dag heb gezien en ervaren. Het bestaan wordt zo vereenvoudigd, zo natuurlijk, zo waar. Het antwoord op Dogens vraag en de vraag 'Wat is het dat loopt?' is dan niet zo moeilijk meer.

Als je met een koude kont, weer eens verdwaald, met een dag zonder eten of struikelend verder gaat, zijn zulke vragen niet zo belangrijk meer. Als je langs geurende lavendelvelden, langs kabbelende beekjes of door uitgestrekte wouden loopt, is het antwoord niet van het hoogste belang. Je doet het gewoon en daarmee uit. Dan zijn bergen bergen, rivieren rivieren, aarde is aarde; mensen, dieren en huizen zijn mensen, dieren en huizen. *Vet cool!*

Dirk Beemster

Info over het Kanzeonpad: www.lopeninstilte.nl

Ineke van Doorn



Jazz–zangeres, pianist, tekstschrijfster en docent aan het conservatorium Arnhem, geboren in 1961. Maakte zeven CD's met haar groep Vandoorn. Sinds 1990 zenbeoefenaar.

In Vorm&Leegte, lente 2007, stond een artikel over haar (Ronald Hermsen, *Zingen zonder bijgedachten*). Een citaat:

Hebben zen en jazzmuziek iets met elkaar te maken?

'Voor mij in ieder geval wel. Wanneer ik op het podium sta, is er alleen dat moment: het podium, de muziek, mijn medemuzikanten, het publiek en ikzelf. Ik vermoed dat alle podiumkunstenaars proberen in het moment te zijn en te blijven. Ik bereid mijn optredens ontzettend goed voor, zodat aan alle voorwaarden is voldaan om me op dat moment te kunnen overgeven en het te laten gebeuren. Dat ligt heel dicht bij zen en bij zenbeoefening.'

Meer informatie op www.marcvanvugt.com

Links en Rechts

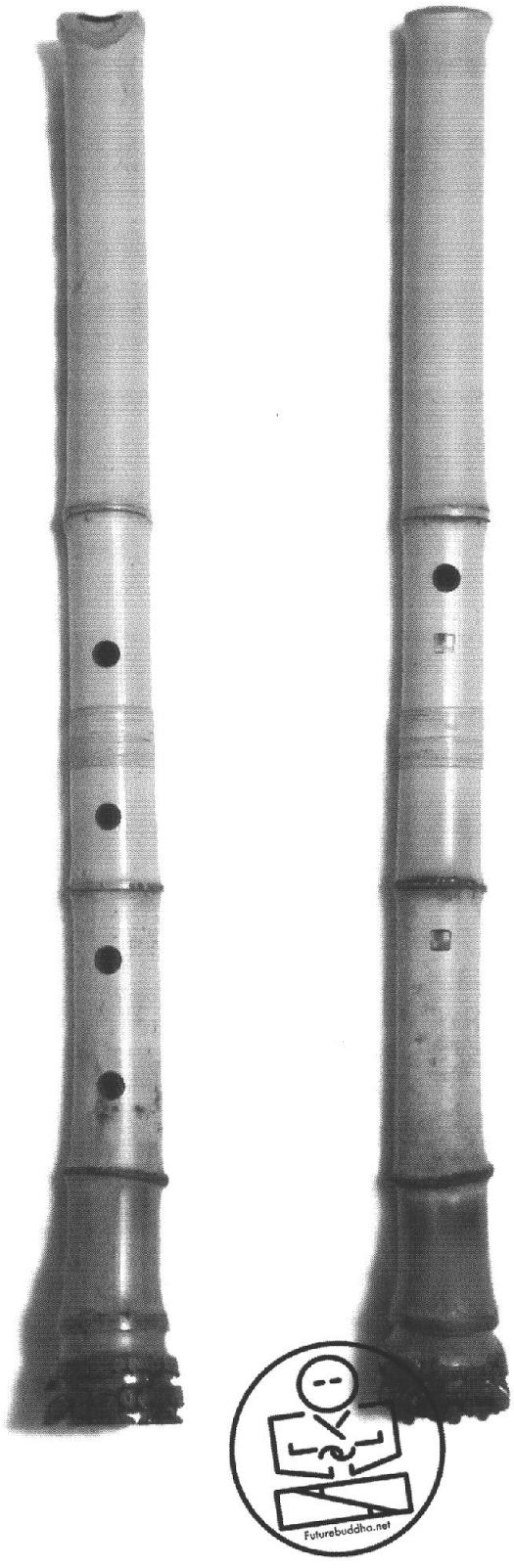
In de vorige aflevering van Links en Rechts liep ik met mijn uitstapje naar tonale uitspattingen duidelijk voor de muziek uit. Na door de redactie te zijn teruggefloten, mag ik deze keer alle registers opentrekken.

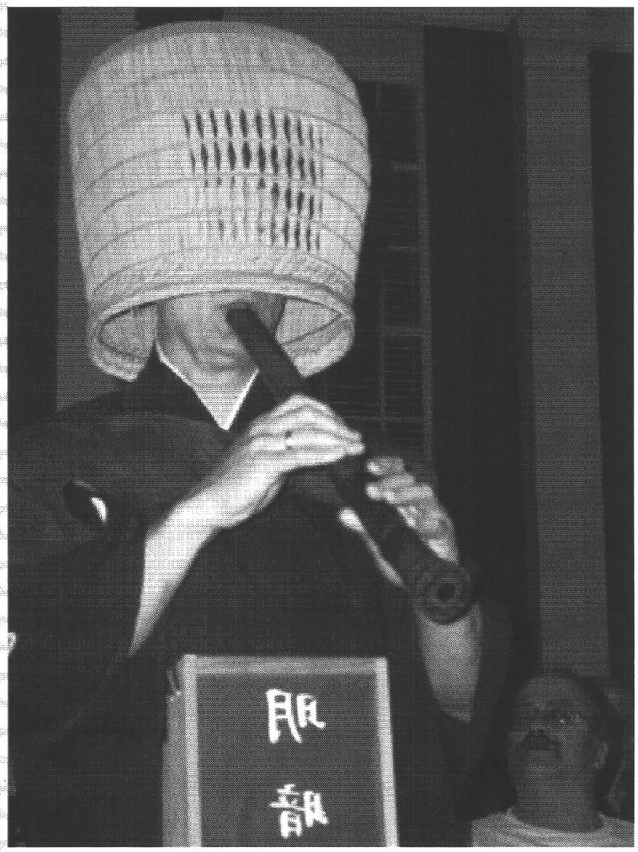
Ik introduceerde al de shakuhachi-fluit die zo oosters en toch vertrouwd klinkt door zijn vele gebruik in de westerse muziek. Deze shakuhachi is niet zomaar een fluit! Hij werd in de dertiende eeuw vanuit China geïntroduceerd door Fuke Zen monniken[1]. Zij bespeelden deze fluit bij wijze van meditatie (genaamd sui-zen). De maat van hun muziek (honkyoku) werd bepaald door hun ademhaling. Zij werden komuֺ("leegheidsmonniken") genoemd. Zij droegen als teken van hun teruggetrokkenheid uit de wereld een hoofddeksel in de vorm van een rieten mand.

De International Shakuhachi Society[2] heeft veel informatie over dit onderwerp. Het instrument wordt nog steeds onderwezen en de kunst wordt op zenmeesterachtige wijze van leraar op leerling overgedragen. Er is een vast repertoire dat men moet kunnen spelen. Oude fluiten kunnen een vermogen kosten en sommige makers hebben een Stradivarius-achtige allure.

Perry Yung[3] is een Amerikaanse Shakuhachimaker met een prachtige website. Hij toont hier hoe hij zijn fluiten uit één stuk bamboe maakt. Er komt veel handwerk aan te pas en ik zag prijzen van $400 tot wel $2000. De fluiten zijn prachtig om te zien en combineren een zekere verfijndheid met het aardse en simpele van de bamboe. Op de site kun je Perry Yung op zijn instrumenten horen spelen. De fluit heeft vijf vingergaten en men kan er dan ook alleen een pentatonische toonladder op spelen. Dit herkennen wij als het karakteristieke oosterse geluid. Door de fluit anders aan te blazen kan men de hoger gelegen octaaf spelen. Daarnaast kan een speler een noot 'buigen' waardoor de toon hoger of lager wordt.

We hoeven natuurlijk niet van een of meer instrumenten gebruik te maken om boeddhistische muziek te maken. In diverse godsdiensten, waaronder het boeddhisme wordt zonder begeleiding gezongen. Veelal is dit in de vorm van *chanting*, wat zich met reciteren of nog sprekender, met zingzeggen laat vertalen. Men kan dit uitoefenen om zich voor te bereiden op het mediteren, maar ook bij wijze van godsdienstig ritueel.





Diverse malen heb ik mij blootgesteld aan het chanten van de Lotus Soetra. Wat mij altijd opvalt is hoe moeilijk het is om je aandacht erbij te houden. Een enkele gedachte tussendoor is voldoende om je van je mede-chanters te doen afwijken. Probeer het eens met de versie van 23 pagina's op de website van Mount Baldy Zen Center[4]. Dit centrum staat onder leiding van Kyozan Joshu Sasaki Roshi (1907), die dus inmiddels 102 jaar oud is! Een van zijn bekendste leerlingen is de zanger Leonard Cohen[5].

De Lotus Soetra wordt wel gezien als de belangrijkste soetra van de Mahayana traditie[6]. Volgens overlevering bevat de soetra een toespraak van de Boeddha aan het einde van zijn leven, waarna het gedurende 500 jaar bewaard werd in het rijk der Naga's. Dit zijn mythologische (soms meerkoppige) slangen met grote wijsheid. Na terugkeer in het mensenrijk kon men de lessen van de soetra in de vorm van parabelen tot zich nemen. Al doende kun je je verdiepen in de praktische vaardigheden die iemand tot een betere boeddhist maakt. Er zijn online Engelse vertalingen van de Lotus Soetra te vinden, bevoorbeeld die van de Nederlander Hendrik Kern (1833-1917)[8]. Het is aardig om deze vertaling te vergelijken met die van de Buddhist Text Translation Society[9]. Het is heel bijzonder te zien hoe verschillend vertalingen kunnen zijn!

De audiobibliotheek van BuddhaNet bevat een behoorlijke verzameling van opgenomen chants[11]. Zelf vind ik het aanhoren van al dat gechant behoorlijk vermoeiend, reden waarom ik ook eens keek of er niet ook andere boeddhistische muziek te vinden is. Die heeft BuddhaNet ook[12], maar helaas ontaardt dat vaak in hartverscheurende getuigenisliedjes, eventueel overgoten met een *new age* sausje.

Is er geen website die zich bezighoudt met muziek maken als verlichtingservaring? Een totale onderdompeling in het nú? Na lang zoeken vond ik iets dat in de buurt komt. De buitengewoon lelijke website van Nora McCarthy heet The Zen of Singing[13] en zij begint na het laden van de webpagina spontaan improvisatiejazz te zingen. Ook dit vindt niet iedereen mooi, maar het is in ieder geval helemaal echt.

Misschien moet ik mijn ambitie bijstellen en me beperken tot het echt wakker worden door middel van zenmuziek. De website FutureBuddha.net verkoopt boeddhistische geluidsfragmenten waarop het volgens de site goed wakker worden is. De fragmenten bevatten boeddhistische belgeluiden. Het logo van de website is helemaal volgens de zentraditie en toch modern[14].

Ruud Waij
(lotusvijver@waij.com)

LINKS:

1 http://www.fuke-shakuhachi.com/en_index.htm
2 http://www.komuso.com/index.html
3 http://www.yungflutes.com
4 http://www.mbzc.org/mbzc_sutrabook.pdf
5 http://en.wikipedia.org/wiki/Kyozan_Joshu_Sasaki
6 http://en.wikipedia.org/wiki/Lotus_Sutra
7 http://en.wikipedia.org/wiki/Naga_(mythology)#In_Buddhism
8 http://www.sacred-texts.com/bud/lotus/index.htm
9 http://yzzj.fodian.net/World/0262.html
10 http://www.buddhanet.net/audio-chant.htm
11 http://www.buddhanet.net/audio-chant.htm
12 http://www.buddhanet.net/audio-songs_english.htm
13 http://www.thezenofsinging.com/
14 http://www.futurebuddha.net/

Alle links zijn aanklikbaar op http://waij.com/zen/lotusvijver.

Zien!

'Stop making sense' (1984)

Stop making sense is een prachtige registratie van de live optredende rockband _Talking Heads_. Talking Heads was een Amerikaanse band, actief tussen 1974 en 1991, die bekend werd met _new wave_ muziek met invloeden uit o.a. punk, avant-garde en funk muziek.

De vraag is: waarom associeer ik deze muziekfilm eigenlijk met zen? Het blijkt dat de film begint met samsara en nirvana, en teksten bevat die lezen als een zen koan.

Hoewel de film al 25 jaar oud is, oogt hij nog heel fris. De film wordt gezien als één van de beste in dit genre. Wanneer je het optreden over je heen laat komen heeft het een overweldigend effect. Waar concertregistraties meestal vol zitten met clichés, zijn hier allerlei originele vondsten en grappen toegepast. Een belangrijke rol is weggelegd voor leadzanger David Byrne, die onnavolgbaar is als performer. Hij kan met zijn vreemde dansbewegingen de indruk wekken van een psychoot, maar is in zijn optreden tegelijkertijd volledig zichzelf en aanwezig in het moment.

Een bekend beeld uit de film (zie ook de filmposter) is Byrne's *Big Suit* . Dit is een absurd oversized kostuum dat speciaal werd ontworpen, geïnspireerd op het Japanse No-spel. Dit heeft tot effect dat het hoofd van de zanger enorm klein lijkt te worden, terwijl zijn dansbewegingen erdoor worden versterkt.

In het begin van de film is te zien hoe over een witte leegte de schaduw van een akoestische gitaar valt. Langzaam wandelt David Byrne het lege podium op en zet een beatbox aan. Hier start het eerste nummer, *Psycho Killer*, met een nerveuze tekst en melodie.

I can't seem to face up to the facts
I'm tense and nervous and I
Can't relax
I can't sleep cause my beds on fire
Don't touch me I'm a real live wire

Het tweede nummer (*Heaven*) staat daar tegenover:

Everyone is trying to get to the bar.
The name of the bar, the bar is called heaven.
The band in heaven plays my favorite song.
They play it once again, they play it all night long.
Heaven is a place where nothing ever happens.

Hiermee is de toon gezet. In de volgende nummers wordt het podium uitgebreid met diverse instrumenten en muzikanten totdat er een volledige band staat. Eén van de meest bekende nummers is *Burning down the house*.

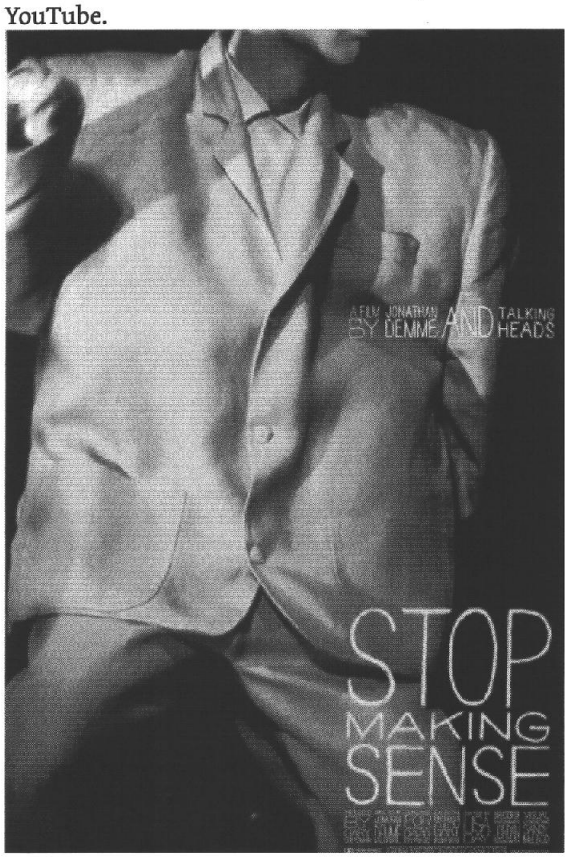
Het nummer *Once in a lifetime* is het hoogtepunt in de film, waarin je als kijker meegesleept wordt in de vreemde bewegingen van Byrne en de choreografie van de begeleidende groep. De tekst klinkt als gegoten, maar leest als een moderne zen koan:

You may ask yourself
What is that beautiful house?
You may ask yourself
Where does that highway go to?
You may ask yourself
Am I right? Am I wrong?
My god! WHAT HAVE I DONE?

Bart van Lent

Stop Making Sense, 1984 (88 minuten)
Regie: Jonathan Demme

De meeste nummers van deze film zijn te zien via YouTube.



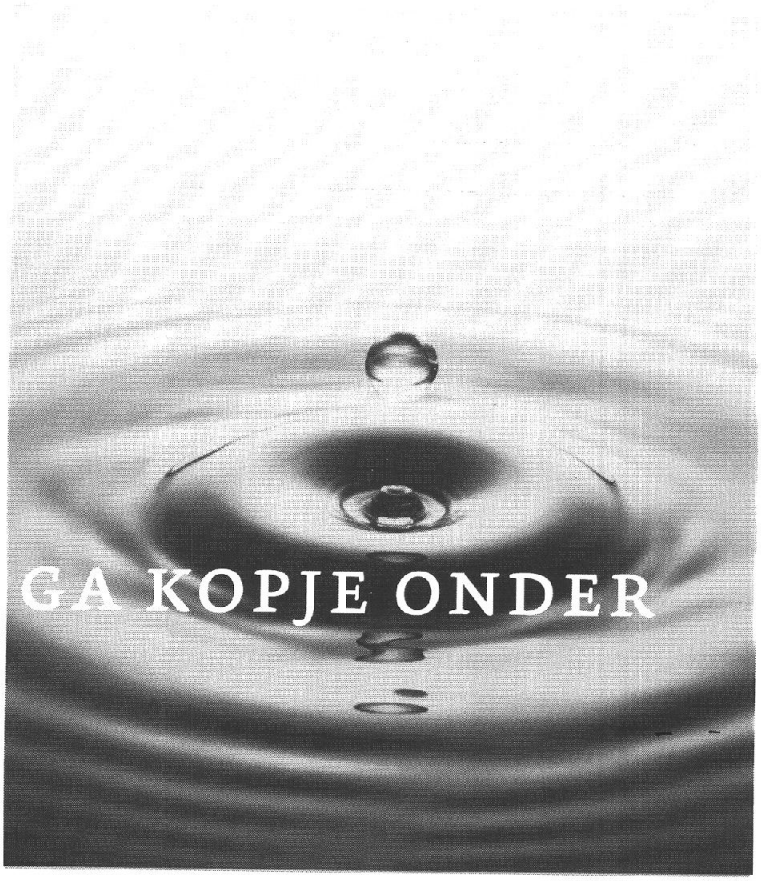
Kanzeon

Kanzeon Zen Center International
(Salt Lake City, USA)
Dennis Genpo Merzel Roshi
Nadere informatie over Sensei's:
www.zencenterutah.org +1 801 328 8414

ZEN CENTRA IN DE KANZEON TRADITIE (EUROPA):
Dana Sangha (Montreuil, Frankrijk)
Catherine Genno Pagès Roshi
Michel Genko Dubois Sensei
www.danasangha.org, +33 1 49 88 91 65
Wild Flower Zen Sangha
Amy Hollowell Sensei
zenscribe.ovh.org, +33 1 42 87 96 30
Zen Sangha
Frank de Waele Sensei
www.zensanga.be, 0032 497 671198
Zen River (Uithuizen, Nederland)
Anton Tenkei Coppens Roshi
Myoho Sensei
www.zenriver.nl, +31 (0) 595-435039
Polska Sanga Kanzeon (Warschau, Polen)
Malgosia Jiho Braunek Sensei
www.kanzeon.pl, +48 22 427887
Zen Centrum Amsterdam (Nederland)
Nico Sojun Tydeman Sensei
www.zenamsterdam.nl, +31 (0) 20-6278056
Nancy Genshin Gabrysch Sensei
kannonji@xs4all.nl, +44 1995-640346

LOKALE CENTRA IN DE KANZEON TRADITIE
(NEDERLAND / BELGIË):
Dana Den Haag: Michel Oltheten,
www.zenhaag.nl, 070-3604305
Kanzeon Apeldoorn: Christiaan Kruijff, 055-5417251
Kanzeon Bergen (NH): Gretha Aerts
www.myoshinzen.nl, gretha.aerts@planet.nl, 06-13953794
Kanzeon Berlicum, Breda & Roosendaal: Stefan Coppens,
www.kanzeonzencentrum.nl, 073-6427009
Kanzeon Den Haag: Kees van de Bunt,
www.kanzeon.nl, 070-3504601
Kanzeon Enschede: Toon Fugers
browse.to/zen, 074-2434551
Kanzeon Rotterdam: Gretha Aerts, Nico Tydeman
www.zenrotterdam.nl, 078-6317606
Zen River Groep Hoorn: Dirk Beemster
www.lopeninstilte.nl,
d.beemster@versatel.nl, 0229-217855
Zen River Groep Zutphen: Hans Fischer
fischer.h@tiscali.nl, 0575-546647
Zen Sangha Antwerpen, Brugge, Brussel, Gent, Kortrijk en Leuven:
www.zensangha.be, 0032 497 671198
Zen Spirit Groningen: Irène Bakker
www.zenspirit.nl, 050-3140069

NEEM EEN DUIK,



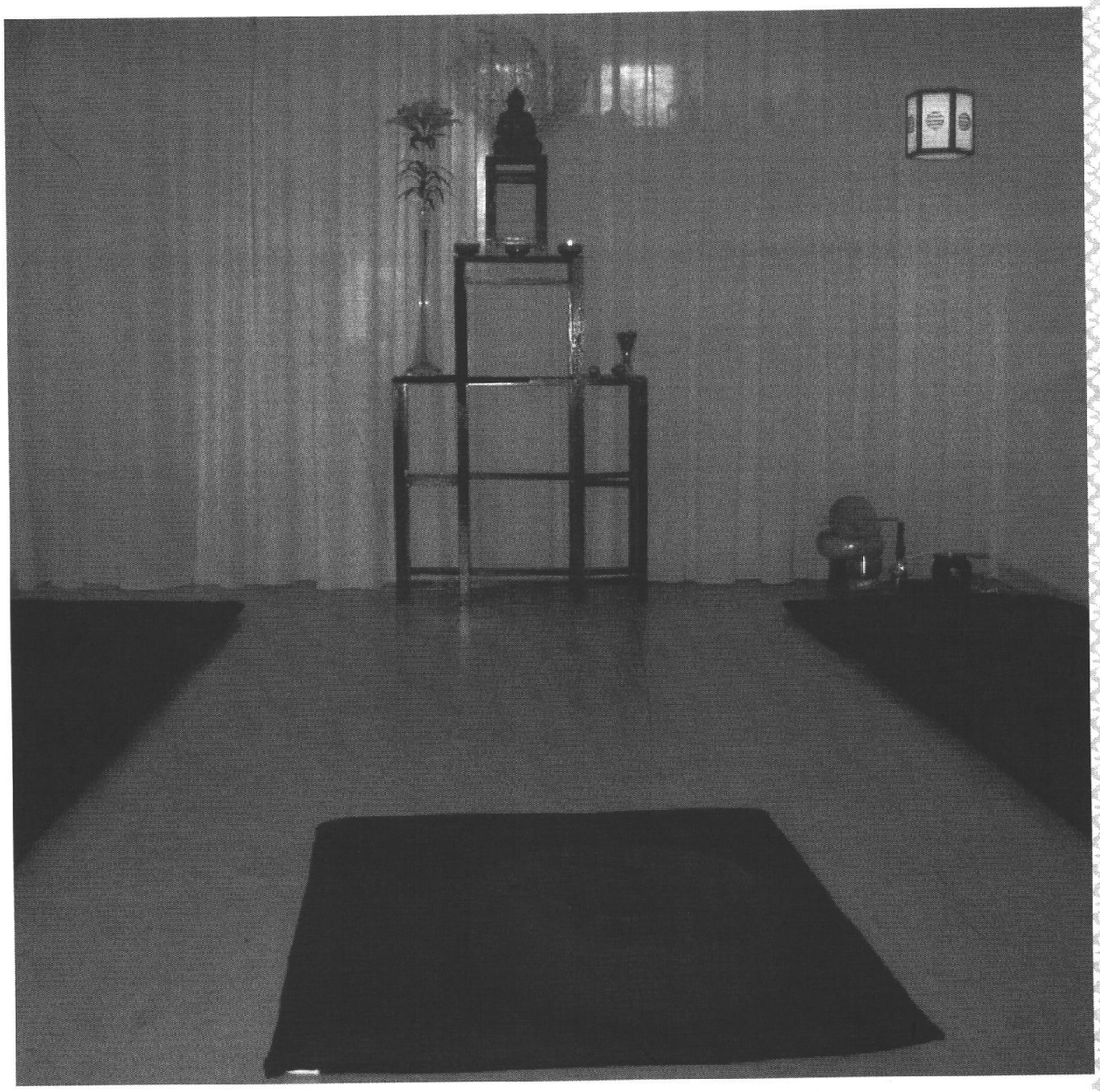
EN HELP
DE LOTUSVIJVER!

WEGENS VERTREKKENDE
HOOFDREDACTEUR
EN PENNINGMEESTER
ZOEKEN WIJ ZO SPOEDIG MOGELIJK
REDACTEUREN

redactie@lotusvijver.nu 070 3635909

Als je een boeddha ziet: *schiet!*

Heb jij een Boeddha gespot? Maak een digitale foto (desnoods met je telefoon?) en mail hem naar de redactie van de Lotusvijver. Schrijf je er ook een pakkend tekstje bij over waar je hem trof en wat je opviel?



Mijn huisaltaar is ook het altaar van de Zen River groep Hoorn.
Monnik Simon vertelde ons dat een boeddhabeeld op een altaar altijd met zijn hoofd boven het onze dient uit te steken. Dus maakte ik het altaar hoger.

Dirk Horai Beemster