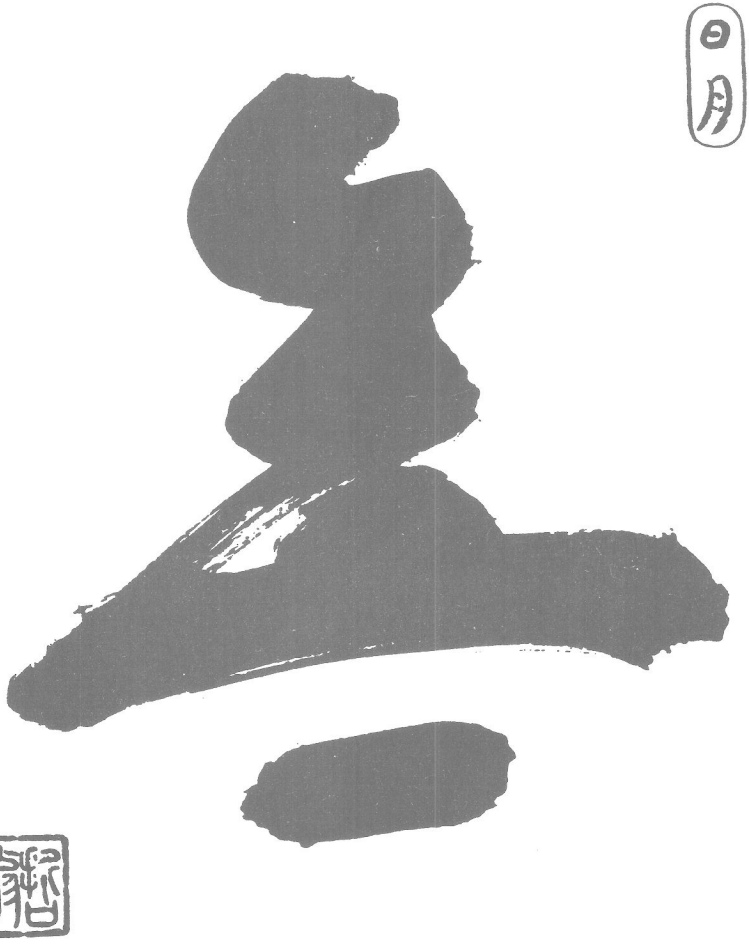


ZEN

juli 1982 - no. 10

Z E N - 10 - juli 1982
jaargang 3 no. 3

KWARTAALSCHRIFT VOOR
THEORIE EN PRAKTIJK
VAN ZEN

Uitgave van Stichting
Theresiahoeve

REDAKTIE:
Judith Bossert (sekr.)
Nora Houtman-de Graaf
Mimi Maréchal
Chris Smoorenburg o.p.
Nico Tydeman

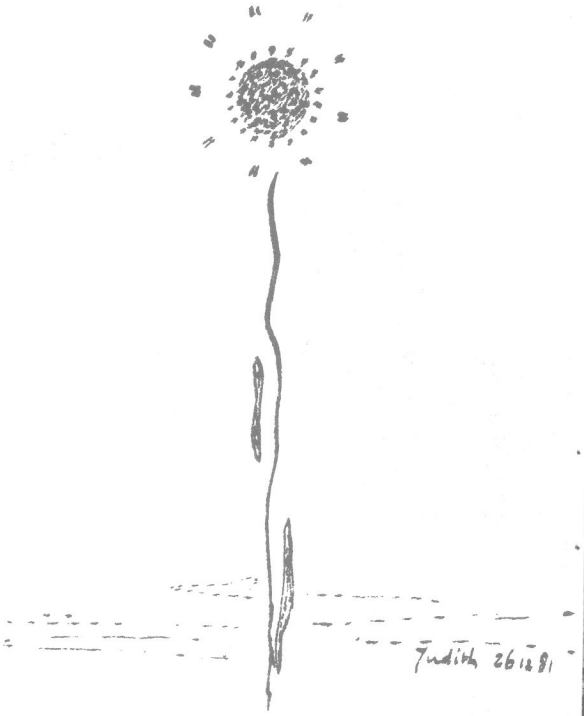
ADMINISTRATIE/REDAKTIE-
SEKRETARIAAT:
Theresiahoeve
Dominicanenstraat 24
5453 JN Langenboom
tel. 08863 - 1277

ABONNEMENTSPRIJS PER
KALENDERJAAR: ƒ 12,50
Postrek.nr. 1017649
t.n.v. Stichting
Theresiahoeve - Z E N

Prijs los nummer:
ƒ 3,50 / 55 BF

ADVERTENTIETARIEVEN:
¼ pag. ƒ 45.--
½ pag. ƒ 75.--
1 pag. ƒ 125.--

DRUKKERIJ:
De PELMOLEN - Utrecht



INHOUD :

pag.

2 Werkkonferentie Boeddhisme - Christendom - Vrede.
Een verslag door Jim Forest

3 "Call me by my correct names"
Thich Nhat Hanh

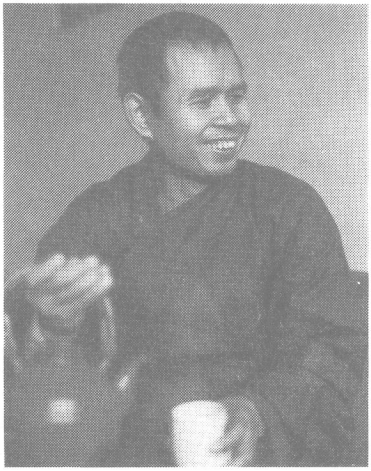
11 "Een aandachtig mens"
Maarten Houtman

14 "Noem mij bij mijn ware namen"
Thich Nhat Hanh, vertaling: Loes Marijnissen

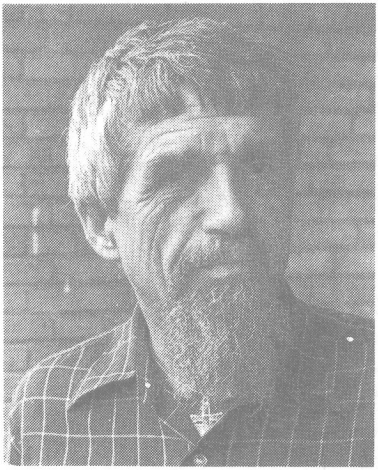
17 "San-zen" - toewijding aan de Weg".
Kommentaar op een geschrift van Dōgen.
Deshimaru

24 "Zen zoeken in Japan"
Mari Hatae

27 "De meditatie van een wit konijn"
Dagboeknotities
Gusta van Gulick



Thich Nhat Hanh



Daniel Berrigan

werkkonferentie
BOEDDHISME ... CHRISTENDOM
VREDE

Wij besteden graag ruime aandacht aan het bezoek van twee vredesmeesters aan ons land, te weten Thich Nhat Hanh *en* Daniel Berrigan. *Zij bezochten 15 en 16 mei j.l. Amsterdam om met elkaar en met de deelnemers aan de werkkonferentie Boeddhisme-Christendom -- Vrede hun dialoog voort te zetten die van wereldwijd belang is. Waar de mystiek van het zenboeddhisme en van het christendom elkaar echt ontmoet wordt gewerkt aan wereldvrede en dat is een zeer bemoedigende ervaring.*
Jim Forest, *algemeen sekretaris van I.F.O.R. (International Fellowship of Reconciliation) te Alkmaar, was voorzitter van de konferentie in De Kosmos. Hij maakte het hier volgende verslag van de konferentie. Het ligt in de bedoeling nog dit jaar de gesprekken die op de band zijn opgenomen*

uit te werken, in het Nederlands te vertalen en uit te geven als vervolg op "The raft is not the shore" (1975, uitg. Beacon).

Call me by my correct names !

Meditation on the Amstelriver.

Please, mind your breathing, mind your breathing
like you mind the road while you are driving your car.
I see the Amstelriver flowing
This flowing water
so quiet, so natural and so alive.
But suppose, that instead of water,
we have blocks of glass, blocks of ice, millions
of blocks of ice, big and small: there is no
river, no flowing.
Father Berrigan has come here not as a block of
reality but as a living thing,
he is not an idea,
you, ev eryone of you, are not an idea, not an
concept, you are living realities,
that's why there is the river,
the river should flow.
Concepts are not realities, they empty the reality,

and so please, call me by my correct name:
do not say that I shall be part to morrow,
because even today I still arrive.
Look at me: I arrive in each second and in each
minute,
te be a bird on the new branch
to be a young bird whose wings still tender
learning to sing on my new nest,
to be a caterpillar in the heart of a flower
to be a jewel hiding itself in the heart of a stone,
I still arrive in order to cry and to laugh, to
hope and to fear.

My coming and my going are seen as the breathing of all living beings,
the rythm of my birth and death is the beating of the heart of all that are alive.

I am the ephemeron metamorphosing on the surface of the water
I am also the bird who when the spring comes flie to the river to eat the ephemeron who just came out of his jail,

I am a frog swimming happily in the clear water of the pond,
I am also the grass-snake who silently moves around to feed myself on the frog,

I am a child from Uganda made of skin and bones,
My legs are as tiny as bambusticks,
I am also the supplier of deadly weapons to the African and Asian nations,

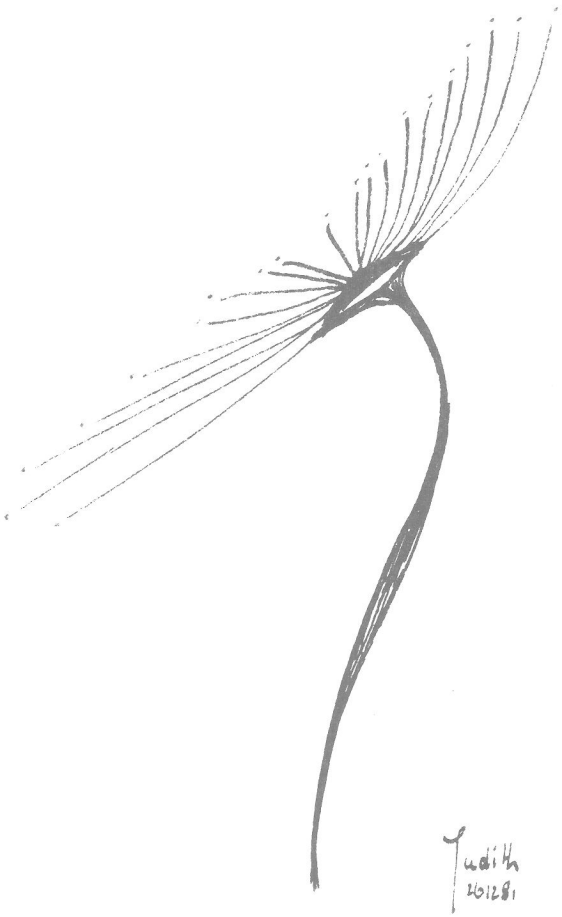
I am the twelve year old girl who jumps into the ocean after having been raped on my boat,
I am also the seapirate whose heart is not yet capable of seeing and loving,

I am a member of the Politburo, plenty of powers in my hand,
I am also the prisoner who has to pay his dept of blood to my people, languishing in a concentration-camp,
My joy is like spring so warm to make all flowers bloom on ev y route,
My pain is like a river of tears so full it fill up all the four oceans

So please, call me cy my correct names
so that I can hear at the same time all my laughs and cries,
so that I can realise that my joy and my sorrow are one,

please, call me by my correct names
so that I will be able to wake up
and to let the door of my heart open,
the door of compassion

Thich Nhat Hanh



De bijeenkomst in dialoog over "Christendom, Boeddhisme en Vrede, gehouden op 15 en 16 mei j.l. in De Kosmos te Amsterdam, werd geleid door twee sprekers, die veel moeite hebben moeten doen om hun eigen religieuze gemeenschappen bewust te maken van hun verantwoordelijkheid om vrede te stichten.

Daniel Berrigan, de priester-Jezuïet en dichter, woonachtig in New York, als hij niet gevangen zit, heeft vaak moeilijkheden met zowel de kerkelijke als de staatsautoriteiten. Onlangs werd hij nog veroordeeld wegens zijn aandeel in het beschadigen van de neus van een Mark 12 A atoomraket; hij is echter op vrije voeten, omdat het Hoger Gerechtshof de veroordeling en de bijbehorende straf van drie tot tien jaar herzag.

Thich Nhat Hanh, de Vietnamese zenmeester, geleerde en dichter, die op dit moment in Frankrijk in ballingschap leeft, werd herhaaldelijk veroordeeld, eerst door het anti-kommunistische regime, en tegenwoordig door de kommunistische opvolgers. Hij is de buitenlandse vertegenwoordiger van de Verenigde Boeddhistische Kerk van Vietnam, waarvan twee leiders kortgeleden opnieuw zijn gearresteerd. Tijdens de Vietnamoorlog verliet hij zijn klooster en stichtte de school 'Jeugd voor Maatschappelijke Dienst', een pacifistische beweging die de strijd voor vrede en gewetensbezwaren tegen militaire dienst kombineerde met hulpverlening aan oorlogsslachtoffers.

Nhat Hanh en Dan Berrigan zijn vrienden sinds 1960, toen de Amerikaanse afdeling van de I.F.O.R. (International Fellowship Of Reconciliation) het Nhat Hanh mogelijk maakte om in veel Amerikaanse steden lezingen te houden over de tragische menselijke gevolgen van de inmenging van de V.S. in Vietnam. Dan Berrigan en Nhat Hanh hielden samen af en toe poëzie-lezingen en na de oorlog woonden ze vier maanden samen in Frankrijk. Enkele van hun nachtelijke gesprekken werden opgenomen en later

gepubliceerd onder de titel "The raft is not the shore" (uitg. Beacon Press, Boston, 1975).

In de eerste zitting van de Kosmos-bijeenkomst begon Nhat Hanh met te vragen hem bij zijn "ware naam" te noemen.
"Ik ben", zei hij, "de kikker die gelukkig in de vijver zwemt. Ik ben ook de slang die stil dichterbijkomt en de kikker opeet..
Ik ben het kind in Oeganda, vel o ver been, mijn benen zijn zo dun als bamboestokjes. Ik ben ook degene die dodelijke wapens aan Oeganda verkoopt. Ik ben het twaalfjarige meisje, dat vlucht op een kleine boot, maar zich in de oceaan werpt na verkracht te zijn door een piraat. Ik ben ook de piraat, mijn hart is nog niet in staat om te zien en lief te hebben"

Dan Berrigan reageerde door het thema "naam geven" te vervolgen. "Je bent verantwoordelijk voor dat wat je een naam geeft. De juiste benamingen hebben politieke en godsdienstige gevolgen.. In het boek Genesis staat dat de eerste opdracht die God ons gaf, was het naamgeven van de wereld. Ik geef jullie je naam en jullie geven al het andere een naam".

In zijn eigen recente rechtszaak, werd hij getroffen door de onbereidheid van degenen die tegen hem getuigden of van hun advokaten om het woord bom of atoomwapen te gebruiken. Zelfs toen de raket, besmeurd met bloed, in de rechtszaal werd getoond, werd er slechts gesproken over het 'objekt', het 'bewijsmateriaal', het 'toestel'."Maar wij noemen het bij naam en dàt was onze eigenlijke misdaad. Wij zijn schuldig omdat wij de bom bij zijn ware naam noemen en door deze benoeming laten wij zijn echte realitiet zien."

Nhat Hanh beschreef de christelijke eucharistie als een gebeurtenis van benoemen."In het benoemen van het brood en de wijn als het lichaam en bloed

van Christus word je je bewust van de uiterste realiteit. Je weet dat het brood en de wijn geen geesten zijn of begrippen. Zij zijn het lichaam van Christus. Iemand is bereid zijn eigen lichaam te geven om je te steunen. Liefdevolle vriendschap wordt gegeven. Je bent sterker. De levende Jesus verlaat je niet. Het is geen theorie maar ervaring." "Maar", ging hij verder, "de eucharistie kan niet plaats hebben door slechts enkele geluiden voort te brengen. Benoemen vereist een volledig ontwaakt zijn, een volledig bewust zijn. Als ik de naam van Boeddha uitspreek, kan ik dat doen op de manier waarop een olifant getraind kan worden om in een circus te knielen òf op de manier dat Boeddha direkt verschijnt. Dan Berrigan is in staat ware namen uit te spreken omdat hij ontwaakt is, en omdat hij ontwaakt is, is hij vrij. Zijn daden van naamgeven maakt anderen wakker en bevrijdt hen."

Het woord 'ontwaakt' dat Nhat Hanh gebruikte deed Dan Berrigan opmerken, dat "de bewapeningswedloop ons in slaap sust, de slaap van de dood. De bewapeningswedloop is de diepste slaap van de mensheid. Het is onmogelijk om te leven en 'ontwaakt' te zijn terwijl we deze wapens in onze handen houden".

Een ander woord voor deze slaap is angst, vonden beiden. "Angst voor de dood is onze grootste angst", zei Dan Berrigan. "Angst is de smaak van de dood in onze mond. Vanuit deze angst worden de wapens uitgevonden en gemaakt.. Deze wapens zouden de dood voorkómen, maar ze brengen de dood juist dichterbij. Het gevolg van deze wapens is niet alleen een toekomstige explosie en katastrofe, maar ook een onmiddellijke. Hier en nu sussen ze ons in slaap. Hier en nu maken ze ons dood. Van deze wapens af te weten en niet te reageren staat gelijk aan slapen, het is al dood zijn."

Naast te zorgen voor het bewijs van de angst, zijn zulke wapens het bewijs dat de mensen de technologie niet meer in de hand hebben. "De mens is als een ruiter op een paard dat wild naar voren rent", zei Thich Nhat Hanh. "Iemand roept de ruiter toe: waar ga je naar toe? Maar de ruiter kan alleen maar antwoorden: dat weet ik niet, vraag het maar aan het paard."

Iemand vroeg: "Wat is het tegenovergestelde van de bom? Wat kan er tegenover gesteld worden? Wat is het equivalent van hoop?"
"De eucharistie, stilte, gebed, waarheid, het naam geven, weerstand", antwoordde Dan Berrigan. "Het is ook", zei hij,"de berg van de zaligheden waar Jesus onderwees, "de bergtop opent licht, lucht en nauwkeurig onderzoek." "Wanhoop", zei hij tegen een andere vragensteller, "komt van niets doen, van kijken naar de bom en zeggen dat er niets aan gedaan kan worden. Maar voor hen die beseffen dat er wèl iets gedaan kan worden, zij het weinig, is er geen wanhoop en maar een heel klein beetje vrees. Zij hopen. "

"Wij moeten weten", zei Nhat Hanh, " dat niets verspild is, niets is verloren". Hij wees naar een boek op de tafel. "Als je volledig ontwaakt bent en er naar kijkt, zul je de schrijver vinden, zul je zijn familie vinden, je zult het bos vinden, de houthakker, de aarde, de regen, de vogels die in de bomen woonden of uitrustten, de uitvinders en makers van papier, letters en taal, je zult alles vinden. Het bestaan van het boek onthult alles over de wereld van het niet-boek. Ik ben omdat jullie zijn. Volgens het boeddhistisch inzicht kan het niet anders. Je kunt het boek vernietigen en veranderen in as, maar zelfs in de as zul je alles vinden dat is, dat was , dat zal zijn. Als je in staat bent het boek te vernietigen, ben je ook in staat de hele wereld te vernietigen. En toch ben je een Boeddha in jouw mo-

gelijkheden. Als je ontwaakt bent, ben je een Boeddha. Alles wat ontwaakt is, is Boeddha. De plant die een bloem maakt, is ontwaakt. De spin die een web maakt is ontwaakt. De bij die danst in de bijenkorf is ontwaakt. Als deze schepselen niet weten, wie weet dan wel? Wij weten zelfs niet hoe we onze neus moeten maken. Het is noodzakelijk dat we bescheiden zijn."

Zo was de uitwisseling gedurende twee dagen - een bijzondere, vreemde konversatie tussen twee kontemplatieve vredestichters, die het makkelijker vinden met elkaar te praten dan met vele anderen van hun eigen religieuze traditie.

"Nhat Hanh is mijn broeder", zei Dan Berrigan aan het begin van de konferentie. "Dan Berrigan is een Bodhisattva - een boeddhistische heilige - ", zei Nhat Hanh tot slot.

Jim Forest

Ter attentie:

Het gras wordt groener is een handboek voor meditatie, oorspronkelijk door Thich Nhat Hanh geschreven voor vredestichters in Vietnam, die vonden dat hun werk het moeilijk maakte om tijd te vinden voor gebed en meditatie.
In 1975 was dit boekje uitgegeven door het Komitee voor Vietnamese Weeskinderen. Nu is het heruitgegeven door Stichting Theresiahoeve door de welwillende medewerking van het I.F.O.R en van mevr. Kirsten Roep. Het is verkrijgbaar bij Theresiahoeve, De Kosmos, De Tiltenberg en bij diverse overige zen-adressen (zie adressenlijst). De kosten zijn ƒ 6,50 (+ ƒ 1,60 porto). De onkosten draagt Theresiahoeve, de eventuele winst gaat voor de helft naar het vredeswerk van de I.F.O.R.
Het is ook verkrijgbaar bij Kerk en Vrede,Amersfoort

een aandachtig mens

Een impressie van een deelnemer aan de meditatie-driedaagse die door Thich Nhat Hanh geleid werd en voorafging aan de werkkonferentie.

Het is een lichte, regelmatige tred op de wenteltrap van de zen-zolder naar beneden; eerst even het wuiven van een pij, dan de mooie regelmatige gang van de voeten, dan Thich Nhat Hanh zelf, niet verbaasd, ook niet verblijd, ook niet verstoord, maar vriendelijk aandachtig.
Later, terwijl we in de kring om hem heen zitten, merk ik op dat hij, voordat hij begint, luistert naar iets dat van ver weg tot hem komt en toch helemaal aanwezig is, een werkelijkheid die ons ontgaat terwijl we er toch uit bestaan. Hij begint zijn verhaal of hij al een poos bezig was, zonder inleidende volzinnen, alleen stem gevend aan dat gedeelte uit het grote verhaal dat voor ons van belang is.
De beelden zijn zo eenvoudig, aan het simpele direkte leven ontleend, dat zelfs het andere verre land, Vietnam, geen belemmering is om te voelen en te begrijpen wat er mee gezegd wil zijn. Zijn gezicht is in rust met een levende flauwe glimlach, die zijn eigen woorden èn onze opkomende reakties relativeert. De vragen die gesteld worden lijken in geen verband te staan tot wat hij gezegd heeft, zo op het eerste gezicht, maar ze zijn meer het gevolg van wat hij in ons heeft aangeraakt in zijn inleiding. We worden zó direkt geraakt door wat hij aan de orde stelt, dat we vanzelf de gewone vragenreeksen overslaan. In zijn antwoorden merk je dat de vraag voor hem een

heel groot gebied omvat, waar hij naar kijkt om dàt te kunnen kiezen dat voor de vrager waarschijnlijk het meest geschikt is. Niemand heeft moeite met die kleine pauze, want we voelen haast lijfelijk dat een geweldige aandacht, ook in dat wachten, werkt. Soms kan hij het niet laten je aan te raken, om de overdracht die zo hoogstnoodzakelijk is, gemakkelijker en intenser te maken.
Soms merk je dat de vrager geen vraag stelt, maar een verborgen standpunt oppert, in vraagvorm gekleed. Eerst tracht hij duidelijk te maken dat er eigenlijk geen vraag is, maar als de vrager erbij blijft, wijzigt hij zijn koers en vraagt dat standpunt helemaal te vervolgen, zonder aandacht te verliezen voor wat er gebeurt, al doende. Zo in gesprek zijn is een heel bijzonder gebeuren in deze wereld waar we doof voor het ons omringende alleen maar onze eigen argumentatie horen.
Thich Nhat Hanh is niet ergens op uit, maar probeert alleen de diepe onderstroom van het leven opnieuw een kans te geven door alle belemmeringen heen te breken, hoe het ook moge zijn en welke weg er ook voor moet worden bewandeld. Het enige wat er op aankomt is dat de stroom moet blijven stromen.

Maar wat ik het duidelijkste voor me zie is zijn *zazen* en *kinhin*. Hij zit opzettelijk naast de plaats van de leraar, stil en aandachtig met geloken ogen, even natuurlijk als de bloemen op het altaar, een kleine roerloze gestalte, waaruit alle spanning is weggevloeid, rustend in zichzelf. Wat van hem uitstraalt is vriendelijkheid, mededogen en tegelijkertijd een geweldige kracht, die je niet opzij schuift, maar je doordringt en verwarmt. In zijn lopen is dezelfde lichtheid en bevalligheid van op de trap, vermengd met een resoluutheid die duidelijk maakt dat wat hier gebeurt van wereldbetekenis is. Het is ook van wereldbetekenis want hier wordt voorgeleefd hoe

het is als je bezig bent met de eerste zaak die er op aankomt, jezelf zoals je bent te ontledigen van alle voorstellingen en belemmeringen en je opnieuw te laten doorstromen door dat wat is vòòr alle dingen en ook nà alles. Geen argumenten, geen konferenties, geen proklamaties, geen gelijkhebberij noch diskussie, alleen maar volkomen eenzijn in het leven dat één is. Geen aandacht meer voor alles wat daarvan afleidt, maar ook geen stap opzij wanneer op die weg een obstakel zich voordoet. Ik zal hem nog lang zien zitten, die kleine in een bruine pij gehulde gestalte op het zwarte zitkussen, roerloos, ademend vanuit de Eén in de Eén.

Twee dagen later hoor ik in de gerenommeerde zenkringen dat Thich Nhat Hanh toch geen echte meester is: Er werd geen zwijgregel opgelegd, de tijden waren flexibel, er werd op geen enkele wijze aangedrongen op een prestatie, ieder kreeg de gelegenheid in zijn eigen ritme samen met hem te mediteren.
Ik denk dat juist zijn weinig vastgelegde, maar totaal op de groep en het gebeuren daar ingestelde wijze van zazen de meest komplete zazen is. Bij alle regelingen en normen die we in zen kennen, is gedacht aan het voortbestaan ervan ná het zazen van dit moment, en dat is - hoe begrijpelijk ook - geen zazen meer. Als je niet van moment tot moment kunt beslissen wat er nu op aankomt en hoe het nu moet, loop je in een zazengareel. Daarmee komen al die verhalen van het zazen bij een temperatuur van meer dan tien graden onder nul, de precieze wasvoorschriften, de juiste wijze van vragen en antwoorden, de strak aangehouden tijden, in een koud en doods licht te staan, en je hebt het gevoel, terwijl er een glimlach door je heen trekt, dat dat alles eens verwaaien zal in de warme milde wind van de liefdevolle aandacht.

Maarten Houtman

Noem mij bij mijn ware namen!

Noem mij bij mijn ware naam
zeg niet dat ik morgen vertrek, want
juist vandaag kom ik nog,
kijk naar me, ik kom in iedere sekonde en in iedere minuut,
om een knop te zijn aan een nieuwe tak,
om een jonge vogel te zijn met nog tere vleugels,
die leert zingen op zijn nieuwe nest,
om een rups te zijn in het hart van een bloem,
om een juweel te zijn, verborgen in het hart van een steen,
ik kom nog om te wennen en te lachen,
om te hopen en te vrezen,
mijn komen en gaan kun je zien in het ademen van levende wezens,
het ritme van mijn geboorte en mijn dood klopt in het hart van allen die zijn.

Ik ben de eendagsvlieg die zich boven het oppervlak van het water ontpopt,
ik ben ook de vogel, die als de lente komt, naar de rivier vliegt om de eendagsvlieg te verslinden juist als hij uit zijn cocon komt.

Ik ben de kikker die gelukkig rondzwemt in het heldere water van de vijver en
ook de ringslang die geluidloos komt aankruipen om zich te voeden met de kikker.

Ik ben een Oegandees kind, je kunt mijn ribben tellen, mijn benen zijn zo dun als bamboestokken,
ik ben ook degene, die wapens levert aan de Afrikaans en Aziatische landen.

Ik ben het twaalfjaar oude meisje dat de oceaan inloopt na te zijn verkracht,
ik ben ook de zeerover wiens hart nog niet in staat is te zien en lief te hebben.

Ik ben een lid van het Politburo, met veel macht in mijn hand,
ik ben ook degene die een bloedschuld moet betalen aan zijn volk en opgesloten zit in het her-opvoedingskamp.

Mijn vreugde is als de lente, warmte brengend om bloesems te toveren op ieders weg,
mijn pijn is als een rivier,
zo vol met tranen dat hij de vier oceanen vult.

Noem mij bij mijn ware namen,
zodat ik tegelijkertijd al mijn lachen en mijn huilen kan horen,
zodat ik kan beseffen dat mijn vreugde en mijn smart één zijn.

Noem mij bij mijn ware namen,
zodat ik kan ontwaken en de deur van mijn ziel kan openen.

Noem mij bij mijn ware namen,
zodat ik kan ontwaken
en de deur van mijn ziel kan openen,
de deur van mededogen.

Thich Nhat Hanh

(vertaling uit het Engels: Loes Marijnissen)

KOMMENTAAR (II) op
Gakudō Yōjin-shū :

"san-zen", toewijding aan de weg

De zen-groep Brunssum (zie Born, adressenlijst) wordt geleid door John Oirbons en Gertie Disco, die tot monnik resp. non werden gewijd door de inmiddels overleden sōtō-zenmeester Deshimaru. Deshimaru zelf was leerling van Kōdō Sawaki. Als onderdeel van zijn onderricht heeft meester Deshimaru een deel van de Shōbōgenzō, nl. Gakudō Yōjin-shū, *bekommentarieerd. Een bloemlezing hiervan - verzorgd door zengroep Brunssum - nemen wij in een aantal delen op in ons tijdschrift ZEN. Deel 1 treft u in het aprilnummer van dit jaar (nr. 9).*

De studie van de Weg via zen is de belangrijkste zaak in ons leven. Men mag deze studie niet te licht opvatten. Om het belang ervan aan te tonen aarzelden de ouderen niet om zich een arm af te hakken of een vinger af te snijden.
De mensen van tegenwoordig zeggen dat het ook gemakkelijker kan. Dat strookt echter volstrekt niet met de boeddhistische Weg. Zij die van de Weg houden, moeten niet streven naar een gemakkelijke praktijk!
Wanneer wij gemak zoeken zullen wij - volgens Dōgen -

> "het land van de waarheid niet betreden, noch de plaats van de schat bereiken".

Wanneer er sprake zou zijn van een gemakkelijke Weg, hoe zouden dan al die Meesters uit de oudheid met hun sterke persoonlijkheid er toe gekomen zijn om te zeggen: "moeilijk om te beoefenen, moeilijk om te begrijpen" ?

De voornaamste toegangspoort tot de Weg van Boeddha is *san-zen*.
San-zen betekent zich volledig toeleggen op, zich volledig wijden aan zen.
Meester Dōgen, Meester Keizan, Meester Kōdō Sawaki en alle echte Patriarchen van de Overdracht hebben gezegd, dat san-zen hetzelfde is als zazen.
Met betrekking tot zazen betekent san-zen zoveel als *shikantāzā*.
Shikantāzā wil zeggen: in de juiste houding gaan zitten en zich volledig koncentreren op de praktijk van zazen. *Shikan* betekent zich uitsluitend koncentreren. Het is belangrijk om in ons dagelijks leven shikan te zijn in al onze daden. Dat is het geheim.
Zazen, onze lichamelijke praktijk, moet het wiel zijn, dat alle overige praktijk in ons dagelijks leven in beweging zet. Zazen zorgt voor de verandering van ons gedrag en voor de bijstelling van onze grondhouding en van onze wijze van denken. Door zazen moet onze gehele bestaanswijze veranderen.
Om dit te kunnen begrijpen is een volledige toewijding aan de Weg nodig: San-zen.

Vaak gebeurt echter het volgende: Wanneer de leerling het met het onderricht van de meester eens is, zegt hij dat het onderricht van deze meester goed is. Is hij het er niet mee eens dan aanvaardt hij dit onderricht niet. Op deze wijze kan de leerling niet datgene loslaten wat hij noodzakelijkerwijze zou mòeten loslaten. Als de leerling nl. altijd binnen de grenzen van zijn persoonlijke kategorieën blijft, kan hij het ware zen niet begrijpen. Wanneer zijn hoofd vol zit met allerlei meningen of vooroordelen, kunnen de woorden van de meester nooit de beoogde uitwerking hebben. De meester mikt er nl. op om de kategorische beperkingen in de geest van de leerling te doorbreken. Omdat de leerling dit door

zijn opstelling tegenwerkt, zal er geen echte ontwikkeling bij hem plaatsvinden; hij zal niet ontwaken. Hij kan de satori, de echte Weg, niet bereiken ook al zou hij oneindig doorgaan met studeren. Dit is zeer betreurenswaardig.
We dienen te bedenken dat wanneer we naar een zenmeester luisteren, we zijn woorden niet moeten proberen te herleiden tot onze persoonlijke concepten. Iemand die dit wèl doet kan het onderricht van de meester niet begrijpen.

Sanrin

Als wij een meester raadplegen om meer over de Weg te weten te komen, moeten wij *sanrin* zijn, d.w.z. wij moeten ons lichaam en onze geest zuiveren en onze zintuigen (m.n. gezicht en gehoor) kalmeren. Alleen zó kunnen wij volledig luisteren en instrukties ontvangen, zonder deze te vermengen met andere gedachten. Het lichaam en de geest moeten volledig één zijn met de meester, net zoals het water dat men van de ene vaas in de andere giet. Alleen iemand die in staat is om zich op deze wijze over te geven, zal het onderricht van de meester daadwerkelijk in zich op kunnen nemen.
Ik blijf herhalen, dat als de fles leeg is men er gemakkelijk zuiver water in kan gieten. Is ze half leeg dan kan men er ook maar voor de helft zuiver water bijdoen.
De psycho-analytici, de filosofen en de existentialisten kunnen het echte zen-onderricht vaak niet begrijpen. Ze willen altijd maar objektief blijven en kunnen daarom de echte Weg niet volgen.

Meester Dōgen heeft geschreven:

> "Als een echte meester zegt dat harde poep hetzelfde is als Boeddha, moet u daar niet aan twijfelen".

Ik wil echter niet zo ver gaan om te beweren, dat het geluid van een wind hetzelfde is als de stem

van Boeddha.
In ieder geval is het niet mogelijk om satori te verkrijgen alleen via de hersenen. Dōgen stelt dat men ervaren moet met het totale lichaam.

Men mag het beoefenen van de Weg vooral niet te licht opvatten. De ouderen sneden zich een vinger of een arm af om hun toewijding aan zen te tonen. Dit zijn prachtige voorbeelden uit de Chinese traditie. Eka, de tweede Patriarch, hakte zich in een sneeuwstorm een arm af, toen hij Bodhidharma ging opzoeken in de tempel van Shorinji. Hij stond tot aan zijn lendenen in de sneeuw en zei: "Ik wil uw leerling worden". Bodhidharma ging door met zazen en keek niet eens op. "Geef mij a.u.b. uw onderricht, niet alleen voor mijzelf, maar opdat ik alle wezens kan redden". Bodhidharma zei: "U hoeft niet te hopen op enig geloof in de Weg zolang u nog een lichtvaardige, verstrooide of hoogmoedige geest hebt";
Toen sneed Eka zijn arm af en toonde deze aan Bodhidharma.
Dit is een symbolisch verhaal, waarmee wordt aangegeven, dat men alles moet loslaten. Eka liet alles aan zijn meester over.
Een arm afhakken is moeilijk, maar afrekenen met zijn ego is... nog moeilijker.
Wanneer ik zou proberen iemands duim af te snijden zou hij er ongetwijfeld vandoor gaan. Mijn leerlingen hebben niets met Eka gemeen. Ik mag ze niet te hard aanpakken anders slaan ze op de vlucht. Ik kies dan ook mildere opvoedingsmethoden.

Moelijk te begrijpen, moeilijk te beoefenen...

Zij die de Weg opzoeken, moeten echter geen gemak verwachten. Een gemakkelijke Weg is niet authentiek. De Weg opzoeken is niet gemakkelijk. Wanneer we voor gemak kiezen kunnen we het echte doel niet bereiken. Sterker nog, aan de moeilijkheidsgraad

kan men de diepte en de oneindigheid van de boeddhistische Weg herkennen. Het is niet voor niets, dat al die meesters met hun sterke persoonlijkheid, sinds de oudheid hebben gezegd: "Moeilijk om te beoefenen, moeilijk om te begrijpen".

Men vraagt mij steeds opnieuw: "Is het niet doeltreffender wanneer men yoga en zen kombineert?"
"Neen, alleen zazen, shikantāzā."
Zazen is niet bedoeld als gezondheidsmethode en evenmin als gymnastiek. Het beoefenen van zazen is veel moeilijker. Wanneer men yoga beoefent, is er beweging en men verveelt zich minder.
Dōgen zegt hierover het volgende:

> "De mensen van tegenwoordig zeggen dat men gemakkelijke praktijken mag beoefenen. Dergelijke woorden zijn vals; zij passen helemaal niet bij de boeddhistische Weg. Zij, die van de Weg houden, moeten niet uitkijken naar een makkelijke methode. De wijzen van vroeger, met al hun kracht, hebben steeds gezegd, dat het een Weg was, die moeilijk te boefenen is."

Wij moesten minstens éénmaal in ons leven door grote moeilijkheden zijn gegaan en het ergste hebben meegemaakt. Hiermee worden geen materiële, maar intense spirituele moeilijkheden bedoeld.

Vele hedendaagse bewegingen zijn pseudo-godsdiensten; zij steunen op niets en hebben geen enkele wortel. Zij bezitten noch een echte filosofie, noch een echte praktijk, maar slagen er desondanks toch in om grote hoeveelheden mensen te lokken. Zij apelleren aan het ego. Een voorbeeld hiervan is de Moon-sekte. Hier maakt men zelfs satori-drugs. Uiteraard verkrijgt men hiermee geen echte satori. Er is hier geen sprake van een echte religie.

Zazen beoefenen is op zichzelf reeds moeilijk, maar ermee doorgaan is nog veel moeilijker.

Slechts een klein aantal leerlingen zet door. Er zijn maar weinig leerlingen die negen, acht of zelfs maar zeven jaar blijven komen. Sommigen beoefenen één keer zazen en zeggen dan:"Ik heb het begrepen". Vervolgens gaan ze weg.
Zij, die van gemak houden, zijn niet geschikt voor de Weg. Men mag noch aan gemak noch aan ongemak denken.
Wanneer men de oorspronkelijke boeddhistische Weg gaat volgen moet men elke nonchalance, elke toegeeflijkheid opzij zetten.
Natuurlijk is het v oor hen die buitenshuis werken niet gemakkelijk en soms zelfs onmogelijk om de hele week zazen te komen beoefenen.
Als u werkelijk iets wilt bereiken, moet u er niet voor terugschrikken om u inspanning te getroosten. U moet "de beenderen breken en het merg er uit halen". Per slot van rekening is dat niet zo moeilijk.

Deshimaru, Parijs

---

nog geen abonnement?

\+ Ondergetekende wenst een abonnement op het kwartaalschrift ZEN, vanaf januari 1982, à ƒ 12,50 per jaar
\+ Ik wens tevens de 3 nummers van 1980 à ƒ 7,50 te ontvangen
\+ Ik wens tevens de 4 nummers van 1981 à ƒ10.-- te ontvangen

Ik wacht met betalen tot ik uw acceptgirokaart heb ontvangen

NAAM:

ADRES + postkode + evt.telefoonnummer:

\+ doorhalen wat niet van toepassing is

het leven, de stroom, de adem
door je heen laten gaan
zonder het òm te vormen en te vervormen
door je eigen wil, je verlangen
en je kortzichtigheid...

àls je dat haalt ben je wijs genoeg

ZEN ZOEKEN IN JAPAN ...

Om u te laten zien dat ook in de Japanse boeddhistische wereld kritische geluiden opklinken ten aanzien van hun eigen religieuze praktijken, zoals we in onze streken de christelijke kerken kritisch begeleiden of zelfs afschrijven, nemen wij deze keer een brief op van een Japanse studente (26 jaar oud) aan de boeddhistische fakulteit Hanazono over de moderne Japanse zen.

Zen wordt tegenwoordig overal ter wereld bestudeerd en beoefend. Veel buitenlanders komen naar Japan voor zen. Hun enthousiasme verbaast ons. De meesten willen naar een zen-klooster gaan. Er zijn 28 Rinzai-kloosters in Japan. De wereld waarin deze buitenlanders dan terecht komen is mysterieus en ver verwijderd van de realiteit van het dagelijkse leven. Dat is de eerste indruk die je krijgt, ook als Japanner.
De meeste zen-beoefenaars in de kloosters zijn jonge mannen, die pas afgestudeerd zijn. Hun doel is de vereiste bevoegdheid te ontvangen voor de officiëleovername van een tempel die ze van hun vader kunnen erven. D.w.z. dat een jonge man die enkele jaren kloosterleven ondergaat, in de Rinzai-orde opgenomen kan worden. In feite geldt dit systeem ook voor de Sōtō-tak van zen.
In vroeger tijden werden alleen diegenen opgenomen in een klooster die ernstig zochten naar verdieping en het kloosterleven uit vrije wil kozen. Het huidige systeem echter is een erfelijk systeem geworden. De betekenis van het monastieke leven is daardoor grondig veranderd en daardoor ontstonden uiteraard problemen in de gemeenschapsopbouw.
Op de eerste plaats is er het probleem van het

religieuze bewustzijn van de priester die op een dergelijke manier tot zijn priesterschap kwam. Zij ondergaan het monastieke leven ondanks zichzelf, buiten hun eigen wil om.
Een tweede probleem is het religieuze leven zelf in de kloosters.
Een zenklooster is totaal afgesloten van de wereld. De traditionele levensstijl wordt er al eeuwen gehandhaafd. De maaltijden b.v., de wijze van op de gong slaan, de manier van schoonmaken... Dit heeft te maken met de typische Japanse manier van denken over het vasthouden aan (heilige) tradities. Zodoende wordt de levensstijl, gericht op "behoud en overdracht", gezien als behorend tot de onschendbare "familie-traditie".
Deze aspekten horen tot de meest fascinerende van het kloosterleven maar ze zijn ook een zwak punt. Deze praktijken zijn formalistisch geworden, een bijna ontaard konventioneel gedrag waarin de essentiële dingen van dezelfde rang worden geacht als de sekundaire details. Datgene dat voor onze tijd zinloos is, wordt uitermate belangrijk geacht als horende tot de heilige traditie. In onze (zen-)samenleving is kritiek absoluut taboe. Als iemand iets probeert te doen aan de zo nodige hervorming van het kloosterleven, dan wordt hij of zij gewoon uitgestoten en als buitenstaander behandeld. Maar ik ben er van overtuigd dat geloof zonder kritiek blind is, op deze manier kan het niet groeien. Een religie vraagt steeds naar een moedige zelfkritiek, om herboren te worden in een nieuwe tijd en naar een juist aanvaarden van het aktuele. Natuurlijk is een klooster en een tijdelijk ondergáán van het kloosterleven heel belangrijk voor het begrijpen van zen. Daarom is ook voor buitenlanders een dergelijke ervaring zinvol, maar het is van belang dat iemand die zoiets ondergaat, ook goed oppast. Zelfs een Rōshi is geen super-mens en alle zenmensen zijn ook maar mensen.

Iemand die aan zen wil doen, mag die praktijk niet beschouwen als iets bijzonders, maar alleen als een poging om de dipere grond van het dagelijkse gebeuren te beleven en dat te doen met alles wat men heeft en is, hier en nu, in de gegeven omstandigheden waarin men zich op het moment bevindt.
Als je er de illusie op nahoudt, dat je verder komt door een moeizame kōan-praktijk en langdurige zazen, als je denkt dat je het zult hálen door een Rōshi in Japan te komen zoeken, dan zal je illusie wel van korte duur zijn....

Tot slot een boodschap van een groot zen-monnik uit de 9de eeuw in China, Huang Po (Obaku,Jap.):

"De zoekenden van vandaag richten zich niet naar binnen. Zij vragen de weg naar buiten. Op die manier zijn zij bij voorbaat de weg al kwijt".

Mari Hatae (Kyoto)

DE MEDITATIE VAN EEN WIT KONIJN

dagboeknotities

Als de abdij waar ik ga deelnemen aan een zen-meditatieweek, uit de bossen opdoemt, hangt de volle maan er pal boven.
Het vriendelijk ogende komplex bevat behalve de gebruikelijke kloosterruimten een boerderij. Het "ora et labora" geldt hier in hoge mate.
De hartelijke begroeting van broeder portier - hij herkent me van vorige verblijven - en het onveranderd vinden van het logeervertrek geven me meteen een vertrouwd gevoel.

We zijn met 9 gasten, van jong tot oud (wat heet?). Aan tafel moet ik toch even wennen aan de stilte. Vriendelijk doch zwijgend reiken we elkaar de kaas en de appelstroop, en hanteert mijn buurvrouw de theepot. Ik heb de neiging overdreven te glimlachen.

Na de eerste konferentie van de zen-pater gaan we zitten om te mediteren; de meegebrachte spanningen hóór ik door mijn hoofd razen. Wel ondervind ik het als een weldaad weer met anderen te zitten.

Morgenlicht van maart;
in het gras liggen plekken
berijpte blaadjes.

Bij de vroege meditatie van de eerste dag draaf ik op het nippertje binnen. Iedereen zit al. Voor straf krijg ik koude voeten, in de haast heb ik mijn dikke sokken niet aangetrokken.

Bij de vroege zazen
af en toe het knorren
van een lege maag.

Na het middagmaal gaan monniken en gasten de keuken in en hebben in een mum de afwas geklaard.

Daarna is er rekreatie. Gauw naar buiten, de omgeving is hier schitterend.
Op een bosweitje tref ik een grote bruine haas met een witte bef aan. Languit ligt hij in het waterige zonnetje. Als je dichterbij zou kunnen komen zonder hem te storen zou je hem horen spinnen.
't Is goed dat mijn houding weer eens gekorrigeerd wordt; een mens (dit mens!) is geneigd tot luiheid, en dus tot inzakken. Er wordt benadrukt hoe belangrijk het is om te zitten met rechte rug en ontspannen schouders, nek in het verlengde van je rug, en het zwaartepunt in de hara, je buik. Dan zit je stabiel, "als een berg", en kan de ademhaling, synthese van binnen- en buitenwereld, onbelemmerd doorstromen. Je bent in een gunstige situatie om je geest net zo stil te laten worden als je lichaam, en opkomende gedachten terzijde te leggen als voor dit moment niet ter zake doende. Zo komt er ruimte voor de manifestatie van dat wat wezenlijk is, ruimte om je te laten vullen met wat hier in het klooster God en wat verder weg Brahman of Boeddhanatuur of Hoe dan ook heet, what's in a name. De Weg, de Waarheid en het Leven, daar komt het toch overal op neer. Als dat beladen klinkt, dan spijt me dat. De werkelijke ervaring is juist ontdaan van elke ingewikkeldheid.

Gedurende de dag wissel ik mijn halve lotuszit af met een soort Japanse zit: geknield met de voeten aan weerszijden van het kussen.

Vast op hun zitvlak
tien ademende buiken
aan rechte ruggen.

Wat hoor ik daar, in diesen heil'gen Hallen? Na het avondmaal is er beneden gelach en gepraat! Nieuwsgierig (maar ik moet toch naar de zendō!) daal ik de trappen af en zie de monniken in een

kring door de lange kloostergang op en neer lopen, een bewegende kring van waaierende gewaden, ringe ringe reie.
God is Spel zoals Hij Zijn is, las ik eens.

Een van de prettigste diensten vind ik de dagsluiting: het eindigt in het donker, met enkel de gloeiende spijkers boven het altaar en een klein licht gericht op het Mariabeeldje hoog in een nis. Een van de mannen uit onze groep zingt alle gezangen mee, brommerig en vals. Het wordt er allemaal nog mooier door.
In het donker verlaten de monniken de kapel. De stilte van de nacht gaat in.

Gedachten "als wolken die voorbijgaan?" Had je gedroomd. Mijn gedachten zijn als kaatseballen. Bedenksels en woorden stuiteren rond in mijn kop tot ze in een volgorde liggen waar ik greep op denk te hebben. Ik ben me maar al te bewust hoe ik zo blijf steken in symbolen in plaats van me bezig te houden met de werkelijkheid van hier en nu, en toch kan ik het niet laten.
Woorden... Zonder woorden is onze groep een goede groep, het is duidelijk dat we elkaar aardig vinden. Ik denk - o,, ik blijf maar denken - aan een chanson van Yves Duteil: "Ce sont les choses qu'on ne dit pas, parce que les mots, les mots n'existent pas."

Vogelgekwetter
stemmen uit de boerderij
stilte van zazen.

Door het leven hier, gezuiverd van overbodigheden, gaan je zintuigen steeds helderder registreren en opnemen:

Hoe de kleuren van de glas-in-lood-ramen in de refter gaan gloeien als de zon erdoor schijnt.

Uit de zendō komen en langs de keuken lopen: goede geuren snuiven!

In de kloostertuin
klokgelui en dikke druppels
op mijn paraplu.

Kijken naar de monnik die de bel luidt. Het ritme meevoelen.

G. die me toefluistert als we onze jas staan aan te trekken om naar de zendō te gaan: "Gezellig hè!" (Dat woord was nog niet bij me opgekomen.)

Het luid gezang van iemand die beneden de koeien verzorgt, terwijl wij in de konferentiekamer bezig zijn met de lagen in de persoonsstruktuur van de mens.

Mijn koude neus warmen boven een bord kruidig geurende soep.

Samen met een non
onder een parapluutje
op weg naar de thee.

Met de groep bijeen rustig zitten theedrinken, bladerend in een boek, of zomaar wat starend. De biscuitjes in het trommeltje heten "Toemaar". (Dat mag gerust gezegd worden, want na de thee komt de zwaarste ruk aan meditaties.)

Niet "goeiemorrege, goeiemorrege, goeiemorrege" hoeven zeggen.

Heel aandachtig de hoek maken bij kin-hin.

Beneden mij gaan twee
twee schapenwollen sokken
in gestage tred.

Al in de kapel zitten, en van ver over de gangen het geruis van wapperende priestergewaden in rijen van twee horen naderen.

De eerste slok van de koffie, die de ons begeleidende pater zelf voor ons inschenkt, na de moei-

ten van het vroege opstaan in de kou, de eerste meditatie, de zit in de ochtenddienst.

Tussen de bezigheden door op de landwegjes of in de tuin een in zichzelf gekeerd mens zien lopen. Daar toch bij horen.

Een landbouwwerktuig!
de kontemplatieve mens
springt haastig opzij.

Dwars in de kerkbank
prevelt een kindje woordjes
uit zijn prentenboek.

Steeds denk ik, dat ik best eens een kerkdienst mag missen, maar steeds zit ik er weer. Het boeit me op een losse manier. Wel moet ik bekennen dat er soms een bloknootje op mijn schoot ligt; stel, dat er een haiku voorbijkomt....
De woorden die ik hoor zijn me meestal vreemd, en dat moet ook maar zo blijven. Het plezierige is, dat ze gezongen worden, behalve bij de voorlezingen, waar de betreffende monnik niet kan voorkomen dat zijn stembuigingen toch als een lied door de stenen ruimte klinken. Eigenlijk gaat voor mij, daar zittend, de meditatie gewoon door.
Soms denk ik aan E. die hier vorig jaar was, en me vertelde dat ze de gaatjes in de opgeklapte stoelzittingen zat te tellen. Ik kijk er ook vaak naar, ze zijn in de vorm van een 5-puntige ster, maar hoeveel het er zijn weet ik nog niet. Laat de gaatjes voorlopig maar de gaatjes.

Kreunen de balken
de beesten beneden
of onze botten?

Voor de vroege meditatie van vandaag hoorde ik een van de jongens bescheiden zijn nood klagen tegen een van de anderen: overal pijn, rug, len-

denen, benen... Zou hij hier doorheen moeten of moest hij zich ontzien? De aangesprokene beval aan het met de pater op te nemen. Ik hield me er buiten, maar tijdens de meditatie bleef me dwars zitten dat ik hem niet had aangeraden tijdens de zitperiode eens van houding te veranderen. Jaja, het is tegen de regels, maar je moet ook luisteren naar je lijf. Het kan best zonder de anderen te storen, en bovendien hoeft stilte-op-zich niet heilig te zijn.
Ik zeg het hem na afloop. We staan plots met enkelen in een saamhorig kringetje en praten er over. Zoals te verwachten was had de pater aangeraden om door te zetten. Dat is ook goed, maar...

Vanmiddag tijdens de vespers schrokken mijn door Gregoriaanse schoonheid bevangen oren op bij het horen van een tekst, waarin de dreigende woorden: "die stierenbende, dat koeienvolk". In volmaakte monodie schalde het door de kapel. Niemand lachte. Het hoe en waarom van dit sonoor gescheld ontging me totaal: dat heb je ervan als je niet luistert. Achteraf vermoed ik, dat het om een tekst uit de psalmen ging, daar kan het er vaak driftig aan toe gaan.

Ik raak gehecht aan mijn achterbankje in de kapel. Als er al iemand anders zit ben ik teleurgesteld. Zeer on-christelijk. En on-zen natuurlijk.

Bijna onderuit!
diepe sporen in het pad
zijn hard bevroren.

's Nachts vriest het nog behoorlijk. Van mediteren word je warm, dat staat in de boeken en het wordt hier proefondervindelijk bewezen, maar in het klooster en vooral in de kapel blijf ik met al mijn truien aan nog niet op temperatuur. En je kunt er niet eens tegen iemand over zeuren! Bij het ontbijt schenkt de oudste van de groep

me nog eens koffie in, en fluistert moederlijk: "Word je warm van". Ik word het ook van haar.

Tot nu toe is één meditatie me te zwaar gevallen. Het was aan het eind van de middag. Mijn rechterbeen viel langzaam maar zeker in slaap; er wat mee heen en weer wriemelen hielp niet, het begon steeds meer op een hinderlijke uitwas te lijken. Ik werd van binnen helemaal kwaad, alsof ik wel wou opstaan en tegen de monnik roepen: "Hé jongen zo is het wel welletjes hè!" Natuurlijk bleef ik zitten als het braafste kind van de klas.
Na afloop steels mijn horloge raadplegend zag ik, dat de sessie haast 40 minuten geduurd had.
Verder denk ik niet aan tijd. Mediteren is hard werk.

Regen op het dak;
zen-studenten op de vloer
slikken soms hoorbaar.

Nog steeds geen kerkdienst gemist.
Het staat hier een beetje alsof het een afvalrace is, maar zo voel ik het niet echt. Het blijft meditatie, oefening. Ik denk aan de titel van een boek van von Dürckheim: "Het dagelijks leven als oefening". Hier is er volop gelegenheid dat in praktijk te brengen.

Diep in gedachten
hoor ik plots van flap flap flap
monnik in de bocht.

De kaatseballen worden zowaar wolliger en lichter, en ook de ruimte waarin ze zo luidruchtig rondsprongen.
Ik merk dat mijn scepsis aan het verdwijnen is. Mijn oren blijken steeds meer bereid de woorden van de voorlezingen te vangen en mijn geest ze te overwegen. Ook door de konferenties van onze zenpater elke avond wordt me duidelijk hoeveel verband er is tussen zen en christendom. Oude

waarheden worden hier voor me afgestoft en in een nieuw licht geplaatst. "Zie, Ik maak alle dingen nieuw".

Stilstaan en kijken
hoe een berijpt beukeblad
smelt in mijn handpalm.

Die stierenbende en dat koeievolk, ik lach er niet meer om. Dat ik dat niet eerder heb begrepen: het woont in mij, het zijn de kaatseballen, het is mijn onrust, het is alles wat me afhoudt van mijn oergrond. Helder staat me voor ogen, hoe ik de laatste tijd afweek van Ummons opdracht:
"In walking, just walk,
in sitting, just sit,
above all, don't wobble.
Nu, ik wobbelde bij het leven. Geen wonder, als je bezeten bent van een hele veestapel! In elk geval wordt me hier een goede stok aangereikt om de kudde te verjagen.

Tegenover mij
zit mijn schaduw gebroken
in het middaglicht.

De laatste middagmeditatie van deze dag maakt me weer goed kwaad. De rand van mijn kussen snijdt als een mes in mijn billen, mijn nek krampt, spieren in mijn lende en benen - is er eigenlijk nog iets goed aan mij - doen me zo'n zeer, dat ik begin te denken aan opgeven. Ik overweeg hoe mijn buurvrouw in de zendō zich vanmiddag ook ontknoopte en rustig bleef zitten met gestrekte benen.. minstens kan ik even gaan verzitten.. een ander raad ik het ook aan, en zelf... inkonsekwent hoor.. maar de tijd moet al aardig opschieten... misschien haal ik het wel.. als ik nu eens serieus terug ga naar mijn adem.. naar de uitademing.. alles laat verdwijnen met de

uitademing.. alleen mijn adem.. .Mijn dwalende blik blijft hangen bij een wit puntje in het groene tapijt, en dat wordt mijn redding. Het miniscule puntje dijt uit en wordt een wit en stralend zonnetje. De pijn valt weg, ik ben af van alle gedachten, alleen mijn adem bestaat en een zon die meeademt, die één met me is. Na korte tijd ebt de ervaring weg en klinkt de bel voor het einde van de meditatie, mij wat verbaasd achterlatend. Doorzetten is kennelijk nog niet zo'n gek advies.

Storm over het dak
en- wij- maar- doorgaan
met ademhalen.

Om 6 uur opgestaan. Voor de eerste meditatie wil ik nog wat profiteren van de weidse rust van de bossen en de velden.

De poort in de klink,
over de landerijen
een diepe stilte.

In de droge blaren van het eikenbos zit naast een polletje sneeuwklokjes - wat raar! - een wit konijn. Stom stadsmens dat ik ben sta ik me af te vragen of dit een speling van de natuur is, een albino? Zijn konijnen in de natuur niet altijd grijs of bruin? Na elkander een poosje vanuit een ooghoek bespied te hebben gaan we ieder ons weegs.

De dagen vliegen voorbij.
Aan het eind van de week voelen mijn benen zoals die van een prof-voetballer eruit zien.

Onder de poort door
in natte sprongen springen
van reuze-schoenen

Achter mijn neus aan
de vloer laten afrollen
onder mijn zolen.

Bij kin-hin vanmiddag besef ik ineens, dat het voorlopig voor het laatst is dat ik naar de zen-tuin kan kijken. Morgen naar huis! Dat stemt me even heel droevig, alsof me iets wordt afgenomen dat ik net gekregen heb.

Ook de laatste ochtend vroeg naar buiten. Zou het raadselachtige konijn zich nog eens willen vertonen? Nee. Het polletje sneeuwklokjes wel. Als ik de zendō in ga en nog even omkijk, zie ik hem plotseling onschuldig rondkeutelen bij de boerderij. Broeder Konijn speelt dus soms voor wild konijn. Ook Hij is Spel zoals Hij Zijn is!

Na een week van stilte een evaluatie met veel gepraat. Grappig om iedereen nu eens te horen. We hadden makkelijk een hele dag kunnen diskussiëren, zoveel kwam er los.
Het rollend materieel van ons onvolprezen vervoerswezen brengt me tenslotte station Den Haag binnen, waar ze de deuren een minuut voor de trein stilstaat al open doen, alsof daar iets mee gewonnen wordt...

Het thuiskomen is anders dan anders. Gewoonlijk kom ik ongeveer dansend binnen, dol-gelukkig op mijn dierbare plek terug te zijn. Nu loop ik wat verdwaasd rond te kijken - even niet begrijpend hoe het mens dat hier woont het klaarspeelt te leven tussen roerig stadsvolk, in kamers met meubels en apparaten die licht en geluid geven, met boeken en kranten die een bezig oog verwachten, terwijl een week lang een cel met een bed, een wastafel, een stoel en een bureau met een lamp die omstreeks 10 uur vanzelf uitging, ruim voldoende was als basis voor aktiviteiten die me dichter brachten bij de betekenis van de dingen

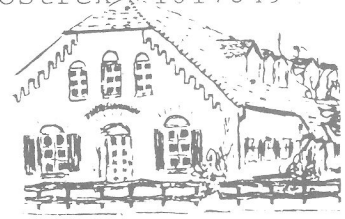
dan mogelijk was met alle rim-ram van het "normale" leven om me heen.
Als ik de koffer heb uitgepakt en de post bekeken zonder de enveloppen te openen, is het enige dat ik kan verzinnen mijn matje uit te rollen en te gaan zitten. Onverwacht golft er een verdriet door me heen, een heimwee naar de groep. Hoe ben ik me daaraan gaan hechten, en ja, hoe goed is het om dat los te laten.
Zitten op mijn eigen matje, toch verbonden met de monniken en de groep die nu uiteen is gevallen, met de ruisende bomen rond de abdij en het geroes van het stadsleven, met de zenuwlijers in de trein en met het gekke witte konijn.

Alles is Spel zoals het Zijn is.

Gusta van Gulick

"ORIËNTATIE OP ZEN"
prof.Kwee Swan-Liat

speciaal nummer van
kwartaalblad ZEN
prijs ƒ 5.-
(+ ƒ 1.- porto)
te bestellen bij
Theresiahoeve/ ZEN
tel 08863-1277
postrek 1017649



VOOR ALLE BOEKEN
OP SPIRITUEEL GEBIED:

ZEN-
-BOEDDHISME-MYSTIEK-
MEDITATIE-RELIGIE-
ASTROLOGIE

Bestellen kan per post
of telefonisch

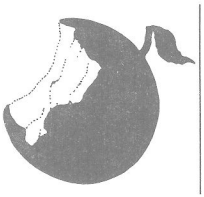
U ontvangt een abonnement op onze uitgebreide catalogus en supplementen door storting van f 7,95 incl. porto op postgiro 25 24 748

BOEKHANDEL DE HEREMIET
HEILIGE GEESTSTRAAT 50
5611 HR EINDHOVEN
TEL. 040 - 447714

Uitgeverij Karnak is een kleine uitgeverij van bijzondere boeken waaronder een aantal over **ZEN** of boeken die daar direkt mee te maken hebben, b.v. de glasheldere inleiding van **Nico Tydeman, ZITTEN, DE PRAKTIJK VAN ZEN,** het scherpzinnige **ONTWAKEN UIT DAG-DROMEN** van de beroemde Zenmeester **Hakuin,** de schitterende verhalen en haiku's van Zendichter **Basho, REISVERSLAG VAN EEN VERWEERD SKELET,** en de ongelofelijk barre en spirituele tocht van de Zenboeddhistische schrijver **Peter Matthiessen** door de Himalaya, **DE SNEEUWLUIPAARD.** Daarnaast verschenen onbegrijpelijke Chinese verhalen, **RIJDEND OP EEN WOLK** van **Tswang Tse** en het beroemde boeddhistische verhaal van **KONING AAP.** De Tibetaanse Lama **Tarthang Tulku** schreef een meesterlijk boek over meditatie, **OPEN BEWUSTZIJN,** waarin ook een stuk over dromen. **HET THOMAS EVANGELIE** en **HET EVANGELIE DER WAARHEID** zijn twee parels uit de Gnostische literatuur, terwijl het boek **ZOEKEN, een Reis naar Binnen,** dit thema behandelt in de verschillende 'religies', met o.a. het prachtige Zenverhaal **HET HOEDEN VAN DE OS** en een flitsend stuk van Zenmeester **Kobori.** Te veel om op te noemen. Vraag een folder van onze bijzondere boeken. **Uitgeverij Karnak, Postbus 1744, 1000 BS Amsterdam, tel. 020 - 249351.**

Stichting Dimensie...

. . . voor de broodnodige boeken!



Pas verschenen:

J.C. van Schagen / *Veldboeketje Domburg, (39 pag.)*	*f* 19,50 / 340 fr.
/ *Litanie van de Knar, (31 pag.)*	*f* 19,50 / 340 fr.
/ *24 Conversaties met de Nachtpoes, (51 pag.)*	*f* 19,50 / 340 fr.
Anne Blonk / *Een vlinder kent geen tijd, Haiku (Geïllustreerd) (46 pag.)*	*f* 17,70 / 310 fr.
Bert Willems / *Bericht van Buiten, Haiku, pentekeningen van Amand van Rompaey, (46 pag.)*	*f* 17,70 / 310 fr.

En verder . . . .

J. van Tooren / *Verzen van iemand, (52 pag.)*	*f* 19,50 / 340 fr.
Lucette M. Oostenbroek / *Dit leven hier, Haiku, (Geïll. / 62 pag.)*	*f* 15,60 / 275 fr.
Lucette M. Oostenbroek / *Sara-chan, Poezenhaiku, pentekeningen van Josée Stibbe (35 pag.)*	*f* 15,60 / 275 fr.
Anton Gerits / *Wie weet daarna? (45 pag.)*	*f* 15,60 / 275 fr.

Secundaire literatuur over haiku:

Veronica F. Laterveer / *Het verschijnsel 'haiku' in het Nederlands taalgebied (48 pag.)*	*f* 27,50 / 430 fr.

Binnenkort te verschijnen:

Johan de Bruijn / *Spel van de Leegte, Haiku, (Geïll.)*	ca.*f* 17,70
I.s.m. Uitgeverij Nijgh & van Ditmar: Lucette M. Oostenbroek / *Ontknopingen, Haiku, pentekeningen van Josée Stibbe*	ca.*f* 19,90

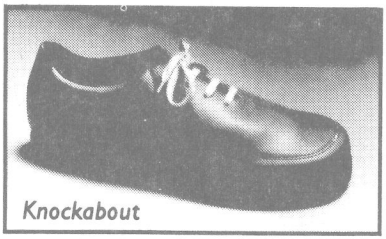
Stichting Dimensie, Hoge Duin en Daalseweg 31,
2061 AE Bloemendaal, Nederland

BLOOTSVOETS OF... SHAKTI®?

Staat U er eigenlijk wel eens bij stil wat Uw voeten iedere dag weer voor U betekenen? Veel mensen blijkbaar niet, gezien de spitse schoenen en hoge hakken die zij dragen of het sportschoeisel, dat je meer buiten dan binnen de sportzaal ziet.

Likdoorns, ingegroeide nagels en over elkaar gegroeide tenen zijn een bekend verschijnsel, doch meestal geen reden om op ander schoeisel over te gaan. Wat men echter veelal niet weet, is dat de zenuwuiteinden van bijna alle inwendige organen in de voeten uitmonden, zodat verkeerd schoeisel vaak de oorzaak is van rugklachten, hoofdpijn, vermoeidheid enz.

Een team internationale specialisten heeft lange tijd gezocht naar de meest natuurlijke benadering van het blootsvoets gaan. Hieruit ontstond uiteindelijk het SHAKTI® schoeisel met de volgende kenmerken:



Knockabout

Hercules

- *voetgevormd, d.w.z. aansluitend zonder te knellen of te drukken*
- *bewegingsvrijheid voor de tenen, hetgeen noodzakelijk is bij het lopen.*
- *natuurlijk gevormd kurkvoetbad. Voeten zijn oorspronkelijk bedoeld om zonder schoeisel te gaan. Bij het lopen zorgt dan de ondergrond voor enige opvulling van de verende voetbogen. Deze taak wordt door het natuurlijke en ademende kurk overgenomen. Dit zorgt bovendien na enige tijd dragen nog voor een individueel aangepaste voetafdruk.*
- *veerkrachtige loopzool van hoogwaardige kwaliteit.*
- *goede, natuurlijke materialen.*
- *nullijn, d.w.z. geen hak maar ook niet negatief. Zoals wij bij onze geboorte de voeten meekregen.*

Bovendien is men er in geslaagd de schoenen een aantrekkelijk en tijdloos uiterlijk te geven, zodat zij niet uit de mode zullen raken.

Dit voor zowel dames als heren draagbare schoeisel is uitsluitend bij de SHAKTI DEALER verkrijgbaar, een vakman die met zorg werd gekozen. Loop eens vrijblijvend bij hem binnen; om de prijs hoeft U het in ieder geval niet te laten!

Voor dealerlijst en verdere informatie kunt u kontakt opnemen met: Newave b.v. Groeneweg 21c 3980 CB Bunnik Telefoon: 03405-3723 (3707)

Toelichting bij de omslag:

Schoonschriftkreatie van het karakter MU door Prof.K.Nagaya. De schrijfkunst behoort ook tot de zen-weg van inkeer. De beoefenaar maakt zijn geest vrij van gedachten en schildert in totale overgave aan zijn diepere Zelf. Met MU (= Niets) wordt het diepste bewustzijn aangeduid, dat alle dualistische denken overstijgt.