



Zen Heart Sangha Nederland

Activiteitenverslag 2021

Zen Heart Sangha Nederland

Copernicusstraat 20  
2561 XA Den Haag

[info@zenheart.nl](mailto:info@zenheart.nl)  
[www.zenheart.nl](http://www.zenheart.nl)

Zoals alle jaren worden er geen activiteiten ontplooid voor ledenwerving en/of het vergroten van de naamsbekendheid.

Het uitgangspunt is

*'Eenieder die komt is welkom  
Eenieder die weggaat wordt als vriend uitgeleide gedaan'.*

*Sokei-an Shigetsu Sasaki Roshi  
(1882-1945)*

De statutaire doelstelling en de feitelijke werkzaamheden van de Zen Heart Sangha komen overeen. Met de werkzaamheden van de sangha wordt het algemeen belang gediend. De Sangha is aangemerkt als algemeen nut beogende instelling (ANBI) in de zin van de Algemene Wet inzake Rijksbelastingen.

## 1. MEDITATIE ACTIVITEITEN

### 1.1 WEKELIJKSE MEDITATIE

De zendo is gevestigd aan de Copernicusstraat 20 te Den Haag. In de zendo is over 2021 een continu programma gaande geweest van meditatie en dharma-les gericht op lekenbeoefening, voor zover de beperkende maatregelen rond de Corona-epidemie dat toelieten. Vanaf maart 2020 zijn we het programma ook online gaan uitvoeren via het Zoom platform en we hebben besloten om dat permanent te maken, ook als een geen beperkingen meer zijn. Om dat mogelijk te maken hebben we in de loop van 2021 nog verdergaande maatregelen moeten nemen dan in 2020. We hebben een tweede laptop, speciaal voor daisan online, aangeschafte en geïnstalleerd en verder een betere microfoon (de oude bleek niet te voldoen) en een aanzienlijke betere web-cam met breedhoek lens ter vervanging van de voorzet-cameralens die teveel kwaliteitsverlies veroorzaakte. In 2020 hebben we een tijdelijke netwerk kabel aangelegd naar de zendo die we in 2021 zodanig hebben verankerd en weggewerkt dat de installatie nu permanent kan worden genoemd. De sangha heeft een zoom abonnement en maakt gebruik van een glasvezel internet-abonnement om de kwaliteit van de verbindingen te waarborgen. Tenslotte hebben we de laptop in de zendo vervangen door een windows tablet zonder ventilator (vloeistof/massa koeling) omdat sommige deelnemers flink gehinderd werden door het lawaai dat de ventilator van de oudere laptop maakte. Geen van de laptops en de tablet die we in 2021 en 2022 hebben aangeschaft voor het online functioneren waren nieuw maar aangeschaft vanuit hergebruik.

Op maandag- en woensdagavond was de zendo geopend van 20 tot 22 uur. Het programma van de avond omvat drie doorgaande meditatie-perioden waarbij de gelegenheid bestond voor alle aanwezigen in de zendo en op Zoom voor een persoonlijk onderhoud met de leraar tijdens de meditatie.

Op dinsdagavond was de zendo eveneens geopend van 20 tot 22 uur voor twee meditatie-perioden met aansluitend een dharma-gesprek.

Op de dinsdag- en donderdagochtend was de zendo open van 7.30 uur tot 8.30 uur. Tijdens deze ochtenden was er één uur doorgaande meditatie met voor alle bezoekers in de zendo en op Zoom gelegenheid voor een persoonlijk onderhoud met de leraar.

De donderdagavonden waren gewijd aan het bestuderen en bespreken van teksten in onze studiegroep maar het format van deze groep leent zich niet goed voor de combinatie van zendo en Zoom. Als gevolg daarvan is de studiegroep in het voorjaar van 2020 stil gevallen en in 2021 niet opnieuw van start gegaan.

De links naar alle Zoom bijeenkomsten zijn per email verspreid via de verzendlijst en daarbij is altijd de mogelijkheid geboden om af te melden voor de verzendlijst. Ook werden deze links gepubliceerd op de website waarvoor een aparte pagina is gecreëerd die afgeschermd wordt met een password. Aangezien onze vaste verzender provider (smtp server provider) voor de bulk email verzending bleek in 2021 niet meer goed te functioneren waardoor zich veel storingen voor hebben gedaan en er veel handwerk nodig bleek voor correcties. Eind 2021 zijn we daarom overgestapt naar een nieuwe provider. Sinds de overstap is het verzenden van bulk email (aankondigingen en nieuwsbrieven) nagenoeg foutloos verlopen.

Voor een bezoek aan de zendo is midden 2020 een online reserveringssysteem geïnstalleerd waarmee bezoekers vooraf moeten reserveren voor een bezoek aan de zendo. We reguleren daarmee het aantal bezoekers en voorkomen zo dat er te veel mensen naar de zendo komen. Ook worden daardoor de plaatsen

in de zendo beter verdeeld. Nu de corona restricties afgebouwd worden is het reserveren niet meer nodig, maar we houden het systeem slapende voor het geval er weer nieuwe restricties komen.

## 1.2 SESHINS

Naast het wekelijkse programma in de zendo in Den Haag organiseerden we zogenaamde sesshins. Het woord sesshin (Japans) kun je op diverse manieren vertalen, zoals: "het verzamelen van de geest", of: "het tezamen opwekken van de geest", maar ook: "samen één geest".

Een sesshin is een intensievere periode van stille beoefening van zazen (spreken wordt beperkt tot het noodzakelijke). Een sesshin is erop gericht de deelnemers in de gelegenheid te stellen zo intens mogelijk aanwezig te zijn in het directe nu. Een sesshin is een gelegenheid voor de deelnemers om de concentratie, de aanwezigheid en het bewustzijn te oefenen en te scherpen.

In 2021 hebben we regelmatig sesshins georganiseerd, in duur variërend van een weekend tot een hele week. Er zijn periodes van zittende en lopende meditatie, meditatieve werkperiodes, de gelegenheid voor één of meerdere persoonlijke gesprekken met de begeleider, dharma-toespraak en soetra's. De sesshins werden in Den Haag en in Holten gehouden.

De sesshins in Den Haag hadden het model van de "City Sesshin" zoals we dat al een aantal jaren hanteren. Deelnemers die fysiek aanwezig zijn en uit Den Haag komen, arriveerden 's ochtends vroeg en gingen 's avonds weer naar huis. Voor fysieke deelnemers van verder weg hebben we een beperkt aantal slaapplekken geregeld. Naast de fysiek aanwezige deelnemers waren er deelnemers online (via Zoom). Ook deze deelnemers konden part-time of full-time aan het hele programma meedoen via vooraf per email verspreide en op de website geposte links.

Deelnemers aan de sesshins in Holten zijn volledig intern. Tot nu toe hebben we voor de sesshins in Holten maar heel beperkt online deelname mogelijk gemaakt en er zijn geen plannen om dat uit te breiden.

In totaal hebben we in 2021 elf Zen Heart Sangha sesshins gehouden, waarvan acht in Den Haag en drie in Holten.

In 2021 waren vier zogenaamde Zazenkaï's (Zen-zondagen) gepland waarvan we er uiteindelijk niet een hebben kunnen uitvoeren vanwege de Corona beperkingen.

Sinds 2019 houden we geen officiële gezamenlijke zomerretraite meer met de Dana Sangha. Michel Sensei was in 2021 wel in die retraite aanwezig zijn (in de Morvan in Frankrijk). Vanwege het feit dat er in 2021 twee keer een transmissie van de dharma van genno Roshi aan een nieuwe opvolger is gegeven (Tania Gent sensei en Scott Williams sensei) heeft Michel Sensei veel vaker dan oorspronkelijk bedoeld gereisd tussen Den Haag en Parijs waardoor de reiskosten hoger zijn uitgevallen dan verwacht was.

## 2. OVERIGE ACTIVITEITEN

### 2.1. BIBLIOTHEEK

In 2021 is de sangha bibliotheek verder uitgebouwd en volledig gereorganiseerd. Ook hebben we een nieuwe boekenkast gebouwd aangezien de oude te klein was geworden. De bibliotheek is beschikbaar voor de sanghaleden.

### 2.2. INDIVIDUELE BEGELEIDING

Net als in voorafgaande jaren was Sensei ook in 2021 veelvuldig in persoonlijk contact met sangha leden en deelnemers ter ondersteuning van de beoefening en/of koan studie. Dat ging op verschillende manieren, zoals regelmatige wandelingen door Den Haag, individuele gesprekken buiten het normale programma in de zendo en voor hen die verder weg wonen de vorm van gesprekken via Skype en Zoom. Van deze mogelijkheid is ook in 2021 intensief gebruik gemaakt. Regelmatig werd door hen die verder weg wonen, gebruik gemaakt van de mogelijkheid om in de Copernicusstraat 20 te overnachten.

### 2.3. DE ZEN HEART SANGHA GEDRAGSCODE

In het verleden is aan het licht gekomen dat er regelmatig sprake is geweest van ernstige misstanden in boeddhistische organisaties en groepen. Deze misstanden en hun pijnlijke gevolgen zijn de aanleiding voor

het ontstaan van de Zen Heart Sangha Gedragscode die op de web site van de sangha gepubliceerd is. De code probeert een respons te zijn op het leed, de teleurstellingen, verwarring en ontredde-ning die teweeg zijn gebracht, maar ook op de erosie van vertrouwen in de Boeddha-weg terwijl er zovelen zijn, leerlingen en leraren, die in diepe en eerbare wederzijdse betrokkenheid proberen de Boeddha-weg te gaan en die geconfronteerd worden met volkomen begrijpelijk wantrouwen. Wij hopen dat deze code kan helpen om het vertrouwen dat we als mensen en als leerlingen en leraar in elkaar hebben in onze sangha, te beschermen en bestendigen. In 2021 is dit onderwerp regelmatig aan de orde gesteld in het bestuur van de sangha. De beoogde zakenai over dit onderwerp is vanwege de corona maatregelen komen te vervallen maar zal in 2022 plaats vinden. Vanuit het bestuur is een werkgroep ontstaan die zich bezig houdt met vraagstukken rond het waarborgen van de veiligheid in de sangha.

#### 2.4. THE WHITE PLUM ASANGHA

Sinds najaar 2019 is Michel Sensei lid van de "training staff" van de Cursus Healthy Boundaries for Buddhist Teachers. Deze cursus is ontstaan en wordt gegeven als een coproductie van de White Plum Asangha (de koepel van leraren in de lijn van Taizan Maezumi Roshi) en The FaithTrust Institute (The US National Multi-faith Multicultural Training and Education Organization to end sexual and domestic violence). In 2021 heeft hij deze cursus driemaal als mede-docent begeleid.

De jaarbijeenkomst van de White Plum Asangha die in 2020 voor het eerst in lange tijd weer in Europa (Duitsland) gehouden zou worden, is door de Corona epidemie afgezegd. Deze bijeenkomst wordt gehouden in juni 2022.

#### 2.5. DE ZEN HEART SANGHA WEBSITE

De website van de Zen Heart Sangha ([www.zenheart.nl](http://www.zenheart.nl)) is tweetalig (Nederlands/Engels) en is in 2021 met grote regelmaat up to date gehouden. Het belang daarvan in is de Corona periode bijzonder groot gebleken. Alle evenementen die de sangha organiseerde zijn bovendien stuk voor stuk per email aangekondigd.