



Nieuwsbrief 2018 nr. 3

Zen Heart Sangha Nederland

17 juli 2018

For the English version of this newsletter, please scroll down to below the Dutch version.

Me, Myself and I (a.k.a. Michel Sensei)

Begin juni was ik met Helen in Zuid-Frankrijk voor een week vakantie. Tijdens die vakantie had ik nogal last van mijn rug (spier flink verrekt) en las ik "Pure and Simple" van Upasika Kee Nanayon (1901-1978). Het weer in Frankrijk was ook niet wat we daar gewend zijn. Het was bewolkt en zo nu en dan nogal fris. En de spieren in mijn rug waren strak en pijnlijk met een scherpe plek tussen mijn schouderbladen. Mijn stemming was dus een beetje mopperig. Beetje balen van dat weer en flink balen van de pijn. Maar gelukkig was daar Kee Nanayon om korte metten te maken met het gezeur. Kee Nanayon was een Thaise upasika, een vrouwelijke lekenvolgeling van het pad. Hoewel ze formeel geen non en geen leraar was (in de Thaise traditie zijn er al in eeuwen geen vrouwelijke monnikswijdingen meer) wordt Kee Nanayon in Thailand en daarbuiten, veertig jaar na haar dood, nog steeds zeer vereerd en gerespecteerd als leraar. Haar lessen zijn hyper-direct, praktisch, no-nonsense, eenvoudig zonder vereenvoudigingen. Ze windt er geen doekjes om.

Ze wees me er in klare taal op dat ogen, oren, neus, mond en huid, kortom de fysieke zintuigen, enkel poorten zijn, deuren waardoor ervaringen binnen kunnen komen in bewustzijn. En hetzelfde geldt voor gevoelens en gedachten. Ook die kan ik zien als ervaringen die door een soort van "mind's eye" binnentreden in bewustzijn. Als ze gestopt worden bij de poort, kunnen ze erkend en aanvaard worden, zonder dat ze uitgesplitst worden in "onprettig", "prettig" of "neutraal" en dus ook zonder dat ze uitgebouwd worden, en zonder dat ze geweigerd, dan wel vastgehouden, dan wel genegeerd hoeven te worden. Als ze gestopt en losgelaten worden, vervagen ze snel en worden ze vervangen door nieuwe ervaringen. Ze blijken vergankelijk en zonder eigen losstaande substantie, zonder Zelf. Het herinnerde me aan een uitspraak van meester Matzu. Als de voorafgaande gedachte, de huidige gedachte en de volgende gedachte niet langer aan elkaar gebonden zijn, dan wordt tussen de gedachten de achterliggende ruimte zichtbaar. De stapelingen van ervaringen, de skanda's, hebben dan niet langer een kern omdat het de IK-maker niet meer wordt toegestaan om alle ruimte in te nemen en alles te claimen.

De pijn bleef en het weer werd maar niet beter. Pijn is pijn. Het lichaam, bestaande uit bloed en botten, pezen en spieren en (een beetje teveel) vet, voelt de warmte van de zon als die schijnt, en de natheid van regen als die valt. Het is zoals het is. Warm is warm en koud is koud.

Maar als IkZelf zich er tussen wringt en alle ervaringen claimt als MIJN ervaringen, dat wordt de kou, MIJN kou en de pijn MIJN pijn. En IkZelf ben degene die solide op zichzelf staat en overal iets van vind. Dit wil IK wel, Dat wil IK niet.

Het geeft heel veel soliditeit en macht aan Ik en alles wat Ik ervaar. Het creëert een grote afstand tussen IK en MIJN leven. Dan kan ik mijn leven verwensen, er aan lijden, er bang van zijn.

Tijdens de avondschemering keek ik vanaf het terras uit over zee, en dacht: Noemt de zee zichzelf Middellandse Zee? Noemt een boom zichzelf Cypres of Eik? Ze zijn heel precies en duidelijk en uniek

zichzelf, en tegelijkertijd splitsen ze zich niet af van eenheid. Als er geen IK wordt gemaakt, dan houdt de strijd op.

Er is een prachtige koan over Meester Tokusan. Het speelt zich heel kort voor zijn dood af. Tokusan is stervende. Een monnik vraagt hem: “Meester, u bent erg ziek. Is er ook één die nooit ziek is?” Tokusan antwoordt: “Ja, die is er ook.” De monnik vraagt: “Kunt u me vertellen van degene die nooit ziek is?” Tokusan kreunt: “Oh! Auw!”

Mededelingen

Sesshin en Jukai ceremonie, 17-24 augustus 2018 (Holten)

Zoals eerder aangekondigd houden we van vrijdag 17 augustus tot en met vrijdag 24 augustus aanstaande een week-sesshin in Holten. De sesshin wordt afgesloten met twee Jukai ceremonies, namelijk op **donderdag 23 augustus om 17:00 u (Franca Nijman)** en op **24 augustus om 12:30 u (Ineke Zuidema)**. Aanmelden voor de sesshin kan via een email naar info@zenheart.nl. Eenieder is natuurlijk van harte uitgenodigd om de Jukai ceremonie(s) bij te wonen. Ook daarvoor is vooraf aanmelden wel heel erg handig!

Afwezigheid Michel Sensei, september sesshin

Vanaf eind september 2018 zal Michel Sensei met familie en vrienden een maand door Noord-India gaan reizen. De sesshin die gepland staat van 28 tot 30 september kan daardoor niet doorgaan. De zendo zal op een aantal nog te bepalen avonden open zijn om te komen zitten.

Scroll voor Hazy Moon sangha (Scott Williams)

In april van dit jaar is namens de sangha een scroll (zie afbeelding) cadeau gedaan aan Scott Williams van de Hazy Moon sangha. Scott is een leerling van Genno Roshi. De scroll is door Jeroen Bosch gevonden naar aanleiding van het feit dat Scott, samen met Joao Rodrigues tot hoshi (leraar in opleiding) is benoemd door Genno Roshi.



Jaarprogramma 2019

Het nieuwe jaarprogramma is bekend en staat op de Zenheart website. Er zullen tien sesshins zijn, waarvan twee in Holten (in mei en augustus). Nieuw is dat er twee Zazenkai zondagen komen, in juni en in November, met als thema respectievelijk 'the precepts' en Koan praktijk.

Agenda

16 juli 2018 – Zomersluiting

17-24 augustus 2018 – Weeksesshin, Holten

27 augustus 2018 – Start normaal weekprogramma

26 oktober – 2 november – Weeksesshin, Holten

Colofon

Deze nieuwsbrief van de Zen Heart Sangha verschijnt drie tot vier keer per jaar.

Contactgegevens:

Zen Heart Sangha

Copernicusstraat 20

2561 XA Den Haag

070-3604305

06-51542612

www.zenheartsangha.nl

info@zenheart.nl

=====

English version

=====

Me Myself and I (a.k.a. Michel Sensei)

In the beginning of June Helen and I were in the South of France for a week's vacation. While there, I was having a severe pain in my back (a torn muscle) and I was reading "Pure and Simple" by Upasika Kee Nanayon (1901-1978). Also, the weather in France was not what we are used to there. It was overcast and rather cold from time to time. And the muscles in my back were tight and painful with a sharp spot between the shoulder blades. My mood was a bit grumpy. Grumpy about the weather, and actually down right pissed off with the back ache. But thankfully, there was Kee Nanayon to make short work with the whining. Kee Nanayon was an Upasika from Thailand, a female lay follower of the path. Although formally she was not a nun nor a teacher, (there hasn't been womens ordination for centuries in Thailand) even now, forty years after her death, she is deeply revered as a teacher in and indeed outside of Thailand.

Her teachings are hyper-direct, practical, no-nonsense, simple without simplifications. She pulls no punches. She pointed out to me clearly, that eyes, ears, nose, mouth and skin, the physical sense organs, are just gates, doorways through which experiences enter into awareness. And the same is true for feelings and thoughts.

These too I can perceive as experiences arising in awareness through the gate of the mind's eye. If they are stopped at the gate, they can be recognised and accepted without being split up into "unpleasant", "pleasant" or "indifferent". And therefore also without any need for rejection, clinging or ignoring. When they are just stopped and not clung to, they soon dissipate and are replaced by new experiences. They turn out to be transient, impermanent and without and separate substance, without Self.

It reminded me of a saying by Master Mazu. When the previous thought, the present thought and the next thought are no longer connected, then between these thoughts the space behind them becomes visible. The heaps of experiences, the skanda's, then no longer have a solid core, because the I-maker is not indulged any more in taking all the space and claiming everything.

Meanwhile, the pain and the weather weren't getting any better. Pain is pain. The body, consisting of blood, bones, muscles and (a little too much) fat, feels the warmth of the sun when it shines and the wetness of the rain, when it falls. It is what it is. Warm is warm and cold is cold.

But when the MeSelf inserts itself and starts claiming all experiences as MY experiences, then the cold becomes MY cold and the pain MY pain. And MeSelf is the one that stands solidly alone and has an opinion about everything. This I want. That I don't want.

It gives a lot of power and solidity to ME and to MY experiences. It creates a big distance between ME and MY life. Then I can curse my life, suffer from it, be afraid of it.

While the sun was setting I looked at the sea from the terrace and thought: Does the sea call itself The Mediterranean? Does a tree call itself Cypress or Oak? They are very precisely and uniquely themselves and at the same time do not separate themselves from the oneness. When there is no I-making the battle stops.

There is a wonderful koan about Master Tokusan. Tokusan is old and dying, and a monk asks him: "Master, you are very ill. Is there also one who is never ill?" Tokusan replies: "Yes, there is." The monk asks: "What about the one who is never ill?" Tokusan replies: "Oh! Auh!"

Announcements

Sesshin, 17 – 24 August, 2018

As announced, there will be a week-long sesshin in Holten, during which there will be two Jukai ceremonies: **Thursday 23 August, 5.00pm (Franca Nijman) and Friday 24 August, 12.30pm (Ineke Zuidema)**. If you want to participate in this sesshin, please sign up via email to info@zenheart.nl. Of course, you are welcome to come and join in the Jukai ceremony. Please register for these ceremonies too in advance.

Absence of Michel Sensei, September sesshin

Starting from the end of September, Michel Sensei will be traveling with family and friends through Northern India for a month. Therefore, the sesshin that was planned for 28-30 September is cancelled. During this period of absence, the zendo will be opened on a number of days (yet to be determined).

Scroll for the Hazy Moon sangha (Scott Williams)

Last April a scroll (pictured above) was given to the Scott Williams from the Hazy Moon sangha on behalf of our sangha. Scott is a student of Genno Roshi. The scroll was found by Jeroen Bosch on the occasion of Scott being appointed Hoshi (teacher in training), together with Joao Rodrigues by Genno Roshi.

Events in 2019

The new agenda with events in 2019 has been published at the Zenheart website. There will be 10 sesshins, two of which in Holten (May and August). A new element in 2019 is the inclusion of two Zazenkai Sundays in June (theme: the precepts) and November (theme: Koan practice).

Agenda

16 July 2018 – Summer closure

17-24 August 2018 – Week-long sesshin, Holten

27 August 2018 – Start of normal program

26 October – 2 November – Week-long sesshin, Holten

Colophon

This newsletter from the Zen Heart Sangha will be published three to four times a year.

Contact details:

Zen Heart Sangha

Copernicusstraat 20

2561 XA The Hague

070-3604305

06-51542612

www.zenheartsangha.nl

info@zenheart.nl