



Nieuwsbrief 2019 nr. 1
Zen Heart Sangha Nederland
7 mei 2019

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

Zit als een Berg – Michel Sensei

Afgelopen week zaten we in sesshin in het Dana Zen centrum in Parijs. Ik sprak er over een oud Zen spreekwoord dat ons aanspoort om te "Zitten als een Berg." Het is een eeuwen oude metafoor waarover al heel veel gezegd en geschreven is, dus misschien is het wel een beetje oudbakken. Maar de reden waarom er zo vaak gebruik van gemaakt wordt is dat het ook zo'n mooie metafoor is. Chogyam Trungpa Rinpoche schreef er prachtig over.

Beeld je het beeld in: Zie de berg en ben de berg terwijl je zit. Er gebeurt een hoop op de berg. Ik stel me bossen voor en alpenweiden. Koeien grazen in het gras. Bloemen. Wat hoger op de helling een kudde geiten en misschien een herder en zijn hond. Een vossengezin steekt op een drafje een glooiing over. Wat konijnen zitten stil aan de rand van een grasveld. Dieper in het bos dwalen een berin en haar welp rond. Het is lente, dat is wel duidelijk. Vogels. V^éél vogels. En nog veel meer insecten, die insecten-dingen aan het doen zijn. Een paar klaterende beekjes, en misschien zelfs wel een waterval. Rotsblokken en keien. Hogerop liggen nog sneeuw en ijs en is er de stilte van een gure wind. Oude paden, door vele jaren heen uitgesleten, waar mensen en dieren liepen en lopen. Boeren en herders en toeristen en alpinisten die de top, die verborgen wordt door wolken, proberen te halen. Regen en late sneeuw, erosie, een lawine, vallende steenbrokken, een aardverschuiving.

Maanlicht en sterren. Zelfs het weer is de berg.

Levende wezens die geboren worden, komen en gaan, opgroeien, ouder worden, vallen, sterven.

En onder dat alles zit de berg ook. Dieper, minder opvallend, veelal niet opgemerkt, over het hoofd gezien, genegeerd en ongeweten in onwetendheid. Maar onbeschrijfelijk omvangrijk en groots, stil en donker. De wortel die almaar dieper blijkt te zijn, ver vóór de tijd en ver voorbij de tijd. Heel de aarde. Het onbekende, onkenbare, onbegonnene, ongebornene, eeuwige. Dat wat alles draagt en wat tegelijkertijd door niets bezoedeld wordt. Niet door koeienvlaaien, as, ontbindende lijken of rottende bladeren. Het onaangeraakte dat alles aanraakt. Dit is ook de berg. Vóór begin en voorbij einde.

Ik ben dat alles. Dit lichaam is de berg. Huid, vlees, bloed en botten. Het is leven en levend en stervend. Alle reuring op de berg, is de berg. Alles op de flanken, aan de oppervlakte, is de berg. En de onpeilbare diepe is de berg. Dat alles is wie en wat je bent.

Het voorbijgaande en het tijdloze. Het stervende en onsterfelijke. Je leven expandeert en is alle leven. Je lichaam ontspant in leven, zelfs in de uiteindelijke laatste ontspanning. Je bent in leven en je bent leven.

Zit op de berg als de berg. Jij bent het en je bent het niet. Je bent alle tijdelijke dingen en dat wat eeuwig alle dingen draagt.

Ooit schreef ik een gedicht voor mijn leraar dat eindigde met: "I am love and I am in love. May I love always more." Daar zit helemaal geen tegenstelling in. Ik ben "Plein Ciel". Ik ben vol en ledig. Ik ben volledig.

Ik kan het niet adequaat in woorden vatten. Maar toch spreek en schrijf ik. Misschien hoort iemand de stilte in de geluiden en ziet de ruimte in de vormen en beelden.

Een terugblik op de laatste sesshin – Gert

Drie dagen leefde ik intensief samen met de mensen die deelnamen aan de sesshin. Sociale interactie speelt dan een rol. Er is samen het één en ander te organiseren. Wat neem ik op me, en wat niet? Vermijd ik oogcontact, of doe ik dat niet? Hoe ga ik om met de in mij opborrelende gedachten en gevoelens over de andere aanwezigen? Ik ontdekte gevoelens van afkeer en jaloezie in mezelf. Zoals: Wat spreekt die persoon luid als hij spreekt. Wat kijkt hij zelfverzekerd. Wat is hij zelfingenomen. Ik zag deze gedachten en gevoelens als een spiegel van mijn eigen onzekerheid, als een signaal dat iets zegt over mezelf, en niet per se iets zegt over die ander.

Ik koos voor: Laat ik proberen zichtbaar te zijn voor de anderen. Ik mag zichtbaar zijn, in plaats van – in gedachten – makkend in hoekje te zitten en jaloers te zijn op de zichtbaarheid van anderen. Ik koos ervoor om bediener te zijn tijdens de gezamenlijke – ritueel georganiseerde – maaltijden. In stilte – plechtig – droeg ik steeds het eten binnen, bracht ik het rond en schepte ik het op, met een kleine buiging steeds apart voor elke deelnemer, die dan weer terug buigt. Bij iedere maaltijd wordt symbolisch een heel klein beetje apart opgediend. Drie miniporties in schaaltes als in een poppenservies worden plechtig binnengebracht en volgens een bepaalde choreografie neergezet voor een klein houten beeldje dat op een verhoging midden in de groep – midden in de ruimte – staat. Het is een offer voor de Boeddha, symbool voor de wakkerheid, het ontwaken, in mezelf. Alhoewel ik al vijftien jaar geregeld deel neem aan sesshins had ik nog nooit dit onderdeel van de maaltijd op me genomen. Ik vroeg deze keer of ik dit mocht doen. En dus bracht ik plechtig de miniporties eten binnen en zette ze – te midden van de groep – voor het houten beeldje. En na de maaltijd van de groep haalde ik dit weer plechtig weg.

Als je de maaltijd opdient kom je zelf niet toe aan eten. Na de maaltijd van de anderen eet je samen met de andere maaltijdbediener in een aparte ruimte. En dat ging ik dus doen. En dan zijn er op dat moment

nog de plechtig binnen gebrachte miniporties. Wat daarmee te doen? Samen met de eigen maaltijd eet degene die deze miniporties opgediend heeft ze op tijdens zijn maaltijd. Want ook hij of zij is de Boeddha. En dus at ik – Gert - de miniporties op. Ik voelde me diep ontroerd. Even voelde ik een brok in mijn keel en tranen in mijn ogen. Wat is dat voor ontroering? De woorden: Ook ik ben de Boeddha? Of zit de ontroering in de interpretatie die mijn levenspartner eraan geeft als ik vertel over dit moment.

De interpretatie: “Ook ik ben de moeite waard. Ook ik mag er zijn.” En wat is dat dan “ook ik ben de Boeddha?” Ook ik draag wakkerheid, ontwaken, in me?

Tijdens het groepsgesprek met de leraar kwamen twee passages uit koans aan de orde. De woorden “A naked man without a rank” en “I allow you to spit on me” kwamen voorbij. De “naked man without a rank” had betrekking op open in het leven staan zonder jezelf boven of onder anderen te plaatsen. En in één van deze twee zenverhalen greep de zenleraar zijn leerling bij de kleren. Het groepsgesprek bracht me bij de momenten in mijn leven waarop er inbreuk is gemaakt op mijn integriteit. De keer dat ik met een mes in mijn buik ben gestoken bij een overval.

En het element in mijn leven dat ik mijn leven soms leefde vanuit een diepe emotionele loyaliteit naar mijn moeder die ten koste ging van mijn eigen bestaan.

Ik bracht in het groepsgesprek naar voren dat de koan “I allow you to spit on me” me bij mijn kwetsbaarheid bracht en de momenten van inbreuk op mijn bestaan. Ik vertelde dat er diep van binnen ook een gevoel is: en als iemand me probeert te slaan, laat ik hem of haar alle hoeken van de kamer zien, ook als het mijn meditatieleraar of levenspartner is.

“Ergens diep in mij is iets waar niemand aan mag komen. Is dit een harnas, een pantser, rond het hart? Is er een vergif in me ontstaan door de inbreuken op mijn bestaan?” Ik voelde afgescheidenheid, eenzaamheid, en een diep verdriet. Dikke tranen rolden over mijn wangen. Nog drie dagen voelde ik me kwetsbaar en onzeker.

Mededelingen

Jukai ceremonie, 19 mei 2019 (Holten)

De komende week-sesshin van 13-19 mei in Holten zullen we afsluiten met een Jukai ceremonie voor Stefan van Bohemen. Deze vindt plaats op zondag 19 mei aan het einde van de ochtend na de meditatie van 11.45-12.15 uur. De ceremonie zelf begint om 12.30 uur. Indien je los van de sesshin de ceremonie en aansluitende lunch wilt bijwonen, laat het graag weten met een bericht naar info@zenheart.nl.

Agenda

13 – 19 mei 2019 – Weeksesshin, Holten

16 juni – Zazenkai, Den Haag

4 – 7 juli 2019 – Weekendsesshin, Den Haag

8 juli – 25 augustus 2019 - zomersluiting

16 – 23 augustus 2019 – 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

Sit like a Mountain - Michel Sensei

This week in a sesshin in the Dana Zen Center in Paris, I spoke about an old zen saying that tells us to “Sit like a Mountain.” It’s a very old metaphor that has been talked and written about many times, so perhaps the thing is a little stale. But the main reason it’s been used so often is that the metaphor works so well. Chogyam Trungpa Rinpoche wrote beautifully about it.

Imagine the image: See the mountain and be the mountain as you sit. There’s a lot going on, on the mountain. I imagine forests and meadows. Cows grazing in the grass. Flowers. Higher up some goats and perhaps a herder and his dog. A family of foxes loping past on a slope. Some rabbits sitting near the edge of a field. Deeper in the woods a bear and her cub are roaming. It is obviously spring time. Birds. Lots of birds. And even more insects busying themselves with the business of insects. A few murmuring brooks. Maybe even a waterfall. Boulders, rocks. Higher up snow and ice and the silence of a cold wind. Old paths worn deep into the soil over the years, where animals and people have gone by. Farmers and shepherds and tourists and mountaineers, trying to reach the summit, hidden in the clouds. Rain, snow, erosion, an avalanche, a rock fall, a land slide.

Moonlight and stars. Even the weather is the mountain.

Beings being born, coming and going, growing, ageing, falling, dying.

And underneath all that, the mountain also sits. Deeper, less obvious, often unnoticed, overlooked, ignored in ignorance. But massive, vast, primordial, silent, dark. The root that goes ever deeper, beyond time. Ageless. The vast earth, the unknown, the unfixed, the unborn, eternal. That which carries everything and yet is unsoiled by anything, like cow dung, ashes, corpses, falling leaves and decay. The untouched that touches everything. This is the mountain too. The beginningless, the endless.

I am all that. My body is the mountain. Its skin and flesh and bones. Its life, its living, its ageing and dying. All the movements on the mountain, are the mountain. Everything on the surface is the mountain. And the unfathomable depth is the mountain. You are all that.

The ageing and the ageless. The dying and the deathless. Your life expanding is life. Your body relaxing into life is life even if in its ultimate relaxation. You are alive and you are life.

Sit on the mountain as the mountain. You are it and you are not it. You are all things and you are no thing.

Once I wrote a poem to my teacher that ended with, “I am love and I am in love. May I love always more.” There’s no contradiction at all. I am “Plein” and I am “Ciel”, form and formless, full and empty.

I will never be able to adequately express it through words. But still I write and talk. Because someone might hear the silence in the sounds and seen the nothingness in the shapes and images.

Remembering the recent sesshin - Gert

I spent three days in intense togetherness with the people that participated in the sesshin. Social interaction plays a part in it. Together we have to organise things. For which tasks do I take responsibility, and for which not? Do I avoid eye contact or not? How shall I deal with all the thoughts and feelings arising within me concerning the other participants? I discovered feelings of dislike and jealousy within myself. Like: This person is so loud when he speaks. He looks so self-assured. He's so self possessed. I saw these thoughts and feelings as a reflection of my own insecurity, as a sign that says something about myself and not necessarily about the other person.

I chose this: Let me try to be visible for the others. I can be visible, instead of retreating into a virtual corner of my mind where I can resentfully sit in a corner and be jealous of the exposure of others. I chose to be a server during the communal ritualised meals. Silently, and with solemnity, I would carry in the food, went around with it, served it, always with a small bowl for every participant, who always solemnly bows back at me. At every meal, we symbolically serve a small portion separately. Three miniature dishes in small bowls, like in a doll house, solemnly brought in and, following a set choreography, served before a small wooden statue on a dais in the middle of the room. It is an offering to the Buddha, the symbol of being awake, of the awakening within myself. Even though I have been regularly participating in sesshins over the past fifteen years, I had never served in this role in the meals before. This time I asked if I could perform this part. And so I brought in this miniature meal, and placed it, in the middle of the group, in front of the wooden statue. And after the meal I solemnly took it away again.

When you serve the meal you can not eat yourself. After the others finish the meal, you eat separately together with the other server. So this is what I did. And there still remains the ritual mini meal. What do we do with that? The one who served this meal to the Buddha eats it, along with his own meal. Because he or she too is the Buddha. And so I - Gert - ate the small portions. I felt deeply moved. For a moment there was a lump in my throat and tears in my eyes. What is this emotion? The words: I also am the Buddha? Or is it the interpretation that my life partner gives when I tell her about it. The interpretation: "I too am valuable. I too are allowed to be." Then what is the meaning of "I too am the Buddha?" I too carry being awake, awakening within me?

During the group exchange with the teacher to sentences from koans were presented. The words "A naked man without a rank" and "I allow you to spit on me" came along. The "naked man without a rank" was about living life as openly as possible, without placing oneself above or below others. And in one of these zen stories the teacher grabbed a student by his clothes. The exchange brought back memories of moments in my life when my physical integrity was violated. The time when I was stabbed in the belly with a knife.

And the element of my life that for a time I lived coming from a deep emotional loyalty towards my mother, at the expense of my own existence.

In this group exchange I shared that the koan "I allow you to spit on me" confronted me with my own vulnerability and the moments when my existence was violated. I said that deep within me, there is also

this feeling: If someone tries to hit me I will beat him or her up, even if it is my meditation teacher or my partner.

Somewhere deep inside me there is a part that no one may touch. Is this a shield, a suit of armour around the heart? Has a poison been created within me by the violations in my life? I felt separation, loneliness and a deep sorrow. Tears were steaming down my face and for three more days I felt vulnerable and insecure.

Announcements

Jukai ceremony, May 19 2019

At the end of the upcoming May sesshin in Holten, a Jukai ceremony will be held for Stefan van Bohemen. The ceremony will take place at the end of the zazen period from 11.45 to 12.15 hrs. The ceremony proper will start at 12.30 hrs. If you want to join for the ceremony and lunch, please let us know via info@zenheart.nl.

Agenda

13 – 19 May 2019 – Sesshin, Holten

16 June 2019 – Zazenkai, The Hague

4 – 7 July 2019 – Weekend-sesshin, The Hague

8 July – 25 August 2019 – Summer closure

16 – 23 August 2019 – 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