



Nieuwsbrief 2020 nr. 1

Zen Heart Sangha Nederland

28 april 2020

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

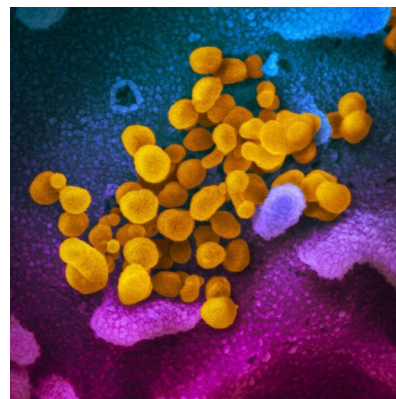
Macht en controle – Michel Sensei

Recent, tijdens een dharma-gesprek, hadden we het over macht en controle. Veel mensen geloven eigenlijk dat macht en controle min of meer synoniem zijn aan elkaar, maar eigenlijk zijn het hoofdzakelijk antoniemen. Ze hebben geen gelijksoortige maar een tegenovergestelde betekenis. Maar we geloven nu eenmaal vaak dat het hebben van macht betekent dat we dingen min of meer onder controle hebben, en dat de dingen onder controle hebben betekent dat we macht hebben. En dus willen we controle als we ons machteloos voelen en als we ons machteloos voelen hebben we het gevoel de dingen niet meer onder controle te hebben.

Nu, terwijl de corona crisis een beetje weg lijkt te ebben, moeten we vrede zien te vinden met het feit dat we vrijwel geen grip hadden op de epidemie. En dat iets dat zo klein is dat we het zelfs onder een microscoop niet kunnen zien (daar heb je een elektronen-microscoop voor nodig) onze samenleving compleet kan ontwrichten en honderdduizenden mensen kan doden, onze geliefden kan doden, ons kan doden, mij kan doden.

Dat gebeurt in feite veel vaker dat we ons bewust zijn. De influenza pandemie van 2019 kreeg maar weinig aandacht in de Nederlandse media maar veroorzaakte wereldwijd naar schatting een half miljoen sterfgevallen. We worden voortdurend bedreigd. We zullen nooit veilig zijn. We hebben nooit controle gehad, we hebben nu geen controle, we zullen nooit controle hebben. Onze levens zijn kwetsbaar, zo is het nu eenmaal. Mensen sterven. Dat is leven.

In feite is onze overgave hieraan het enige dat waar we invloed op hebben. Onze overgave aan kwetsbaarheid blijkt uiteindelijk onze enige kracht te zijn. Aanvaarden dat ik geen controle heb (ik weet niet eens of ik morgen nog in leven zal zijn) geeft me de ruimte om ook geen beheersing te zoeken en om me niet meer zo bang of machteloos of boos te voelen omdat de controle ontbreekt. Dit is het begin van ontspanning en bevrijding. In de ruimte die open gaat wanneer ik rust in



kwetsbaarheid, kan ik me open stellen voor die ene vraag die rechtstreeks naar de kern van de zaak gaat:

Wie is dit? Wie is het die controle zoekt? Wie is het die zich machteloos voelt?

Op zoek gaan naar invloed en beheersing sterkt de overtuiging dat er iemand is, een IK die behoefte heeft aan grip en controle en die bang kan worden als dat ontbreekt. De kern van die angst is wellicht niet eens dat er geen controle is, maar eerder dat er niemand van enige substantie te vinden is om wie dit allemaal draait. Maar als dit gevoel van IK ontbreekt is er echte bevrijding. Vrij van IK, is er ruimte en openheid. En dan wordt duidelijk dat er een weids open en immens ruimtelijk "ik" is dat voor en voorbij IK gaat. En de woorden en handelingen die daaruit voortvloeien zijn van nature vol compassie en aandacht. Nu kunnen we helpen. Dit is ware macht en die is in essentie zonder enige controle, want er is niemand die controle heeft en er is niets dat controle nodig heeft.

Mededelingen

Zoom bijeenkomsten op de website

Alle zoom bijeenkomsten van de sangha staan wekelijks bijelkaar op onze website, maar wel achter een toegangscode. Ga naar / Go to www.zenheart.nl en kies in het menu de pagina "Members".

Klik op de link.

Login gebruikersnaam / name: ZHS Sangha

Password: Gt7YH\$4

Wijzigingen in het sesshin schema; Online sesshins

Onze eerste online sesshin is prachtig verlopen. Anders dan "normaal", maar wat is normaal in deze tijd? Ook hebben we de verwachting dat de maatregelen van isolatie voor de sangha de komende weken niet wezenlijk gaat veranderen en dus hebben we besloten om ons sesshin schema voor de maanden mei, juni en juli aan te passen. Het weekschema blijft zoals we het al enige tijd doen en op de website staat. Op de website is het sesshin schema inmiddels ook aangepast. De sesshin-agenda wordt als volgt:

Agenda

- Donderdagavond 14 mei - zondagmiddag 17 mei: Driedaagse Online Sesshin
- Zondag 7 juni: Online Zazenkai
- Donderdagavond 25 juni - zondagmiddag 28 juni: Driedaagse online sesshin
- Zondag 12 juli: Online Zazenkai

Colofon

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

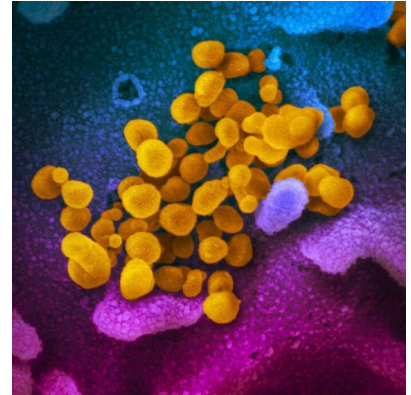
Zen Heart Sangha
Copernicusstraat 20
2561 XA Den Haag
06-51542612
www.zenheartsangha.nl
info@zenheart.nl

English version

Power and control - Michel Sensei

During a recent dharma-talk we spoke about power and control. Many people actually confuse the two and believe that power and control are more or less synonymous. But in many ways they're actually antonymous. They don't have a similar but an opposite meaning. However, because we believe that having power means being in control and that having control is powerful, when we feel powerless we grab for control, and when we feel out of control we feel powerless.

Right now, while the crisis of the corona pandemic seems to be subsiding, we have to come to terms with the fact that we had almost no control over the outbreak. With the fact that something so small we can't even see it under a normal microscope (you need an electron microscope to see it) can totally disrupt our society and kill hundreds of thousands of human beings, can kill our loved ones, can kill us, can kill Me.



In fact this happens much more often than we are aware of. The 2019 influenza pandemic received very little attention in the media in the Netherlands but caused an estimated half a million deaths worldwide. We are constantly under threat, we are never certain to be safe. We were never in control, we don't have control, we will never be in control. Our lives are vulnerable. Life is like that. People die. That is life.

The only thing that we can actually influence, is our surrender to this, our surrender to vulnerability that is our only real strength. Accepting that I have no control (I don't even know if I will be alive tomorrow) gives me the space to not seek control and to not feel frightened or powerless or angry because there is no control. This is the beginning of relaxation and liberation. In the space that opens when I just rest in vulnerability, and I can open up to this one question that goes straight to the heart of the matter:

Who is this? Who is it that seeks control? Who is it that feels powerless?

Seeking control just solidifies the conviction that there is someone, some ME who needs control and seeks power and gets frightened when there is none. The core of that fear is perhaps not having no control, but not finding anything substantial that is solidly Me. But this sense of Me being lost, is true liberation. Free from Me, I am open. And then it is clear that there is a wide open, immensely spacious "I" before "Me". And words and actions arise from there are actually always compassionate and helpful to all beings. Now we can help. This is true power and it is essentially without control, because there is no-one controlling and nothing that needs to be controlled.

Announcements

Zoom meetings on the website

All zoom meetings of the sangha are posted every week on our website, protected with a login code. Go to www.zenheart.nl and select the "Members" page in the menu.

Click on the link.

Login user name: ZHS Sangha

Password: Gt7YH\$4

Changes to the calendar; Online sesshins

Our first online sesshin has worked splendidly. Different from “normal”, but what is normality these days? Also, we expect that the social distancing measures will not significantly change for the sangha within the next few weeks, so we have decided to adapt our sesshin schedule for May, June and July. The weekly schedule remains as it has been for the past weeks (as is visible on the website). The sesshin schedule on the website has been adapted. The sesshin schedule for May, June and July will be as follows:

Agenda

- Thursday evening May 14th - Sunday afternoon May 17th : Three day Online Sesshin
- Sunday June 7th: Online Zazenkai
- Thursday evening June 25th – Sunday afternoon June 28th: Three day Online Sesshin
- Sunday July 12th: Online Zazenkai.

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
06-51542612

www.zenheartsangha.nl

info@zenheart.nl