



Nieuwsbrief 2021 nr. 1

Zen Heart Sangha Nederland

12 april 2021

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

Vernietigen door omarmen? – Michel Sensei

In zen-beoefening wordt nog wel eens gezegd "dood het ego" en eerlijk gezegd heb ik nooit het gevoel gehad dat dat ons helpt om de "relatie" tussen ego en bewustzijn te verhelderen. Ik heb het woord relatie tussen aanhalingstekens gezet omdat, hoewel er zeker een innige relatie tussen ego en bewustzijn bestaat, ze in werkelijkheid volkomen ondeelbaar zijn. Dus wellicht zouden we op een wat minder agressieve manier dan moordpogingen met het ego, het mij-zelf, kunnen werken. Verreweg de meeste mensen hebben al zoveel innerlijk conflict en zoveel zelfhaat ervaren, en hebben al zoveel agressie op zichzelf gericht, dat spreken over het doden van het ego die innerlijke conflicten alleen maar verdiept en verduurzaamt. En dat helpt niet echt naar mijn gevoel.

Voor zover ik weet (maar ik ben ik zeker geen deskundige op dit gebied) heeft de Boeddha nooit gesproken over het doden van het ego, of het mij-zelf. Waar hij het bij voortduring over heeft is het loslaten van de ik-gedachte. Het idee dat er een losstaande identiteit is, een scherp omlijnde entiteit die zichzelf "Ik" noemt. Die ik-gedachte wurmt zich in alle ervaringen en situaties en claimt die ervaringen en omstandigheden als zijnde Mijn ervaringen en Mijn omstandigheden. Het is een heel beklemmende vorm van tunnelvisie. Wat zou kunnen ontspannen en uitdijen is dat perspectief. Dus er hoeft niets vernietigd te worden. Het idee dat dat mij-zelf zou moeten worden gedood of vernietigd geeft aan dat mij-zelf nu net een soort soliditeit die dat "te-vernietigen-me-zelf" van het begin af aan al niet had.

Het is eigenlijk onthutsend eenvoudig. Eihei Dogen zei het al. Bestudeer het zelf. Onderzoek het realiteitsgehalte van dat me-zelf. Onderzoek de stevigte ervan, het waarheidsgehalte van een losstaande identiteit. Kijk naar de naakte feiten.

Hoewel we buitensporig veel tijd en energie steken in de pogingen om dit me-zelf zo solide en veilig mogelijk te maken en te houden, valt het in werkelijkheid om de haverklap uit elkaar. Het barst uit zijn voegen, simpelweg omdat het in ons keurslijf niet te houden is. Het expandeert hoe dan ook, of we dat nu leuk vinden of niet. Dus als we het gewoon bestuderen, onderzoeken zonder vooroordeel, zonder vast te houden aan ons ingestudeerde weten, dat lost het me-zelf eenvoudigweg op in expansie. Zoals zout oplost in water. Niks geen vernietigen of doden. Ontspannen, expanderen, loslaten.

Een van de meest dominante aspecten van de ik-gedachte is de identificatie met het lichaam. Dit lichaam, Mijn lichaam! In het begin lijkt het volkomen duidelijk en vanzelfsprekend dat het me-zelf de exclusieve bewoner en huurder is van dit lichaam. Maar naarmate we dieper onderzoeken en onze gebruikelijke aannames ter discussie durven stellen, dat zou zomaar helder kunnen worden dat er wat raars aan de hand is met al die vanzelfsprekendheden en die identiteit. Deze vorm, deze maat, is dat werkelijk al wat ik ben? Is het werkelijk van mij? Wie is de bewoner van deze vorm? Als vorm lijkt het solide en stevig genoeg, maar terwijl ik denk dat het mijn unieke losstaande, onafhankelijke belichaamde, geïncarneerde ik is, is het in werkelijkheid volkomen onmogelijk om het los te maken van het voedsel dat het eet, het water dat het drinkt, de lucht die het inademt, de aarde waarop het staat, waaruit het voortkomt, waar het deel van uitmaakt en waarnaar het terugkeert. Mijn lichaam is de aarde, mijn bloed is de oceaan. Mijn warmte is de zon, mijn stemmingen zijn de zomer en de winter, de regen en de zonneschijn. Mijn adem is het universum. Niet alleen maar als metafoor; Letterlijk!

Geloven dat het lichaam een losstaand wezen is, is als het kijken naar een golf zonder de oceaan te zien die de golf in feite is en waar de golf deel van is. Ik zweer je met de hand op het hart, dat ik nog nooit een golf heb gezien rollen zonder de zee. En ik betwijfel of er ooit iemand is geweest die dat zag (behalve misschien in staat van diepe dronkenschap). En dat is precies hetzelfde voor mijn me-zelf bewustzijn. Geloven in een losstaande Ik is als kijken naar een losse wolk zonder de weidse open hemel te zien die de wolk is en waar die wolk deel van is.

Het loslaten van lichaam en geest is ervaren dat mijn leven en Leven ondeelbaar zijn. Dat mijn geest en Geest, mijn zelf en Zelf, mijn bewustzijn en Bewustzijn, mijn aard en Boeddha-aard, ondeelbaar één zijn. We zien geboorte en dood als de ongetwijfeld grootste momenten in een mensenleven. Maar we zien zo vaak niet dat leven door ieder ogenblik beweegt zonder ook maar met de ogen te knippen.

*Before this was born, I am.
After this has died, I am.
This I am.*

Mededelingen

Frank De Waele Roshi over het Lam Gods

Op vrijdag 23 april, om 11 uur komt Frank De Waele, Roshi (vriend, dharma broer, leraar van de Zen Sangha Gent en een van de grote inspiratiebronnen in mijn eigen pad) op zoom een toespraak houden voor onze sangha. Zijn toespraak zal aansluiten op de gewone wekelijkse vrijdagmorgen-meditatie maar kan door iedereen in de sangha worden beluisterd (of je nu mee zit of niet).

We beginnen de vrijdagmorgen-meditatie zoals altijd om 10 uur. We zitten dan twee periodes en om 11 uur zal Frank Roshi ons dan via Zoom meenemen in een dharma-les. Als je pas vanaf 11 uur deel kan nemen, log dan



tenminste vijf minuten van tevoren in op de zoom link!

Het onderwerp van zijn toespraak zal zijn het wereldberoemde altaar-veelluik "Het Lam Gods" in de Sint-Baafs-kathedraal in Gent.

Meld je aan via info@zenheart.nl voor deze unieke gelegenheid.

Agenda

- Vrijdag 23 april 11 uur: Lezing Frank De Waele Roshi Online over Het Lam Gods
- Maandag 10 mei- zondag 16 mei: Week-sesshin in De Dieken in Holten (herdenking Taizan Maezumi Roshi op zaterdag 15 mei).
- Donderdag 17 - Zondag 20 juni: Driedaagse sesshin Den Haag.
- 5 juli - 13 augustus: Zomersluiting.
- Maandag 16 - Zondag 22 augustus: Zomer-sesshin in De Dieken in 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
06-51542612
www.zenheartsangha.nl
info@zenheart.nl

English version

Destroy by embrace? - Michel Sensei

In zen practice we are sometimes told to “kill the ego” and to be honest I never felt that this helps us in dealing with what I call the “relationship” between awareness and ego. I put the word “relationship” between quotation marks because although there is an intimate relationship, in truth they are inseparable. So we might work with the ego, or me-self, in a perhaps less aggressive way than killing it. Most people have felt so much inner conflict and so much self hatred, and have directed so much aggression at themselves, that speaking of killing the ego usually only just aggravates and solidifies the inner turmoil. And that does not really help, I feel.

As far as I know (I’m not an expert in this), the Buddha never spoke of killing the ego, or the me-self. He speaks again and again of dropping the “I-thought” the idea that there is a separate identity, a distinct entity, that calls itself “Me”. This “I-thought” always injects itself into all experiences and all situations, creates a me-self, and claims those experiences and situations as My experience and My situation. It’s a very narrow kind of tunnel vision. It is that vision that can relax and expand. So nothing needs to be destroyed. In fact, the idea that the me-self should be killed or destroyed gives it a solidity to this “to-be-destroyed-me-self” that it never possessed in the first place.

The way forward is so simply put by Eihei Dogen. Just study the self. Just investigate the “reality value” of the me-self, look for it’s solidity, it’s reality as a separate identity. Look at the bare facts.

While we invest a lot of energy and effort in trying to keep this me-self solid and real, in truth it is coming apart at the seams all the time. This is because it expands anyway, whether we like it or not. So if we just study, just investigate, just look without prejudice, dropping our preconceived notions about it, then the me-self simply dissolves in it’s expansion. Like salt in water. No killing, no destruction, but relaxation, expansion, letting go.

One of the strongest aspects of the I-thought is the identification with the body. This body, My Body! At first it seems clear that my me-self, is the obvious and sole inhabitant of this body. But as we investigate this and challenge our usual assumptions, it might become more clear that there is something rather strange going on in this identification. This size, this shape, is it really Me? Is it really Mine? Who is the inhabitant of this body? As a shape it seems solid enough, but while I think it is a separate, independent me-self in the flesh, incarnated, it is in fact inseparable from the food it eats, the water it drinks, the air it breathes, the earth it stands on and came out of, and of which it is part and to which it will return. The body is earth, the blood is ocean. It’s warmth is sun, it’s moods are summer and winter, rain and sunshine. It's breath is the universe. Not metaphorically so; Literally so!

Believing that the body is a separate entity is like looking at a wave while failing to see the ocean that it is and that it is part of. I for one have never seen a wave roll by without the ocean. And I doubt any one ever has (unless perhaps really very drunk). And it’s exactly the same with the mind. Looking for a separate identity is like looking at a single cloud without seeing the vast open sky that it is and that it is part of.

Dropping body and mind is seeing the inseparability of my-life and life, me-self and Self, my-mind and Mind, my-nature and Buddha-nature. We see the passing through birth and death as the undeniably

huge and important moments that they are in the life of a human being. But we so often fail to see that life moves through each and every moment without blinking an eye.

Before this was born, I am.
After this has died, I am.
This I am.

Announcements

Frank De Waele Roshi on The adoration of the Mystic Lamb

On *Friday April 23rd at 11 hrs* Roshi Frank De Waele, (dear friend, dharma brother, teacher of the Zen Sangha Ghent and a strong inspiration in my own path) will give us a lecture online (zoom). His lecture will follow the usual weekly Friday morning sitting but anyone in our sangha can attend (regardless of your participation in the sitting). We will start the sitting as always at 10 o'clock and will sit two periods until 11. Then Frank will guide us through zoom in a dharma lesson. If you can only participate from 11 then please be sure to log in through the zoom link at 5 minutes before 11.



The subject of his talk will be the world famous altarpiece called “The Adoration of the Mystic Lamb” in the Saint-Bavo cathedral in Ghent (Belgium).

Please register for this unique occasion through info@zenheart.nl.

Agenda

- Friday April 23rd at 11 am: Online dharma talk by Frank De Waele Roshi Online on “The Adoration of the Mystic Lamb”
- Monday May 10th - Sunday May 16th : Week sesshin in De Dieken in Holten (commemoration of Taizan Maezumi Roshi on Saturday May 15th).
- Thursday June 17th - Sunday June 20th: Three day sesshin in the zendo in The Hague.
- July 5th - August 13th: Summer break.
- Monday 16th - Sunday 22nd August: Summer retreat in De Dieken in 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
06-51542612
www.zenheartsangha.nl
info@zenheart.nl