



---

## Nieuwsbrief 2021 nr. 2

# Zen Heart Sangha Nederland

2 oktober 2021

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

### **Over lijden?** – Michel Sensei

*“Het is de kunst om te leven met een weids en open kwetsbaar hart, en tegelijkertijd te blijven bij het mysterie, de overweldigende en ondraaglijke pijn, er gewoonweg bij te blijven.”*

*- Ram Dass -*

*“De Edele Waarheid van Lijden is dit: Geboorte is lijden, ouder worden is lijden, ziekte is lijden, sterven is lijden, pijn ondergaan is lijden, vreugde ontberen is lijden, niet ontvangen wat je verlangt is lijden.”*

*- Shakyamuni Buddha - (De Sutta die het Wiel van de Dhamma in beweging zet.)*

*“Wie het lijden ziet, ziet ook het ontstaan van lijden, het eindigen van lijden en de beoefening die het lijden beëindigt. Wie het ontstaan van lijden ziet, ziet ook het lijden, het eindigen van lijden en de beoefening die het lijden beëindigt. “Wie het eindigen van lijden ziet, ziet ook het lijden, het ontstaan van lijden, en de beoefening die het lijden beëindigt. Wie de beoefening die het lijden beëindigt ziet, ziet ook het lijden, het ontstaan van lijden, en het eindigen van lijden.”*

*- Shakyamuni Buddha - (De Gavampati Sutta)*

*Vimalakirti antwoordde: “Mijn ziekte komt voort uit onwetendheid en het verlangen naar bestaan als een losstaand zelf, en het zal duren zolang als er ziekte voorkomt in het leven van alle levende wezens. Pas wanneer alle levende wezens vrij zijn van ziekte dan zal ook ik vrij zijn van ziekte. Waarom dat is? De bodhisattva weet dat levende wezens bestaan in de wereld en ziekte is inherent aan leven in het aardse bestaan. Als alle levende wezens vrij zouden zijn van ziekte dan zou ook de bodhisattva vrij zijn van ziekte. Om een voorbeeld te geven: Als het enige kind van een echtpaar ziek is, dan lijden beide ouders ook vanwege de ziekte van hun kind. En de ouders lijden zolang hun kind ziek is. En precies zo houdt de bodhisattva van alle levende wezens als of elk wezen zijn enige kind is. Hij lijdt als ze ziek zijn en is vrij van lijden als ze hersteld zijn. Je vraagt me wat mijn ziekte veroorzaakt: De ziekten van de bodhisattva ontstaan vanuit Groot Mededogen.”*

*- Vimalakirti - (De Vimalakirti Nirvesa Sutta)*

Lijden en niet-lijden bestaan niet los van elkaar. En al evenmin kunnen levende wezens los van elkaar bestaan. Ons brein probeert een scheiding aan te brengen tussen lijden en niet-lijden omdat we zo graag vrij zouden willen zijn van lijden en omdat we geloven dat lijden en niet-lijden elkaars tegengestelde zijn. Maar zelfs als we vrij zouden zijn van lijden, dan zouden andere levende wezens nog steeds lijden en dus lijden wij ook. Dit is één van de hoofdredenen waarom we willen geloven dat we losstaand, onafhankelijk van anderen kunnen leven. Dan kunnen we namelijk blijven geloven in het idee dat we niet geraakt zouden kunnen worden door hun lijden.

Maar dit streven naar onafhankelijkheid, wat we verwarren met vrijheid, veroorzaakt op zichzelf weer een hele boel eenzaamheid en lijden. En aangezien alle wezens in werkelijkheid volkomen onderling en wederzijds verbonden en afhankelijk zijn, lukt het ons nooit om die onafhankelijkheid te bereiken. Hoe vaak we ook proberen om vrij te zijn van lijden en om niet geraakt te worden door lijden, het lukt nooit echt, zoals Ram Dass, de Boeddha en Vimalakirti zo helder maken.

Als we onszelf open stellen voor dit universele lijden dat inherent is aan leven, dan vallen alle separaties uiteindelijk weg. Als we de intense pijn ervaren van al deze pogingen om een losstaand onafhankelijk leven te leiden, en proberen om met diepe moed en een weids en open kwetsbaar hart te doen wat Ram Dass beschrijft, namelijk gewoon te verblijven bij het lijden van van alle levende wezens, dan stellen we ons open voor de dieper liggende werkelijkheid, de “zelfloze”, de “ik-en-van-mij-loze” werkelijkheid van leven zoals het is; ondeelbaar, rauw, naakt, volledig, zonder begin of einde, zonder onderscheid tussen lijden en niet-lijden, niets wetend en alomvattend, gewoon zo.

In deze openheid ontstaat vanzelf diep mededogen. Deze omarming van lijden en niet lijden is de diepste vreugde die ik ken. Het is de kern van mijn beoefening. En het doet soms zo ontzettend zeer.

## **Dana: De beoefening van vrijgevigheid** - Michel Sensei

Iedere sesshin weer komen er vragen over doneren en het blijkt telkens dat het moeilijkste daarin niet doneren is, maar NIET doneren. Maar NIET doneren is ook een donatie!

De activiteiten van de Zen Heart Sangha brengen natuurlijk onkosten met zich mee en ook Helen en ik moet eten en rekeningen betalen. Daarom zijn donaties heel welkom. En omdat veel deelnemers en sangha-leden graag een indicatie hebben van wát te doneren, noemen we meestal wel een donatie-suggestie bij de aankondiging van een sesshin of zazenkai. Maar dat is helemaal geen verplichting en vooral: Het is een gift, een cadeau. Als iemand die deel wil nemen maar geen of weinig geld heeft en dan zichzelf over de vaak voorkomende gène heen kan zetten en deelneemt zonder geld te doneren maar haar of zijn deelname als donatie schenkt, dan is dat misschien wel een groter geschenk aan de sangha dan een geldbedrag!

Als we willen uitgaan van vrijgevigheid, kunnen we deelname en geldelijke donatie los zien van elkaar. Mijn werk en inzet als leraar en wat we doen als sangha, dat is allemaal donatie, een vrijwillige gift. Als niemand geld geeft, blijven we dit toch echt gewoon doen. We verzinnen wel een oplossing.

Wat ik heb gekregen van mijn leraar en alle leraren in de 81 generaties vóór haar, is voor mij zó waardevol dat er geen prijs op te zetten valt. En tegelijkertijd kreeg ik het voor niks, dus ik geef het voor niks met dankbaarheid en vreugde door, ook omdat het natuurlijk niet van MIJ is. Er is nu eenmaal geen "eigenaar" van de dharma. De Shakyamuni Buddha® claimde géén copy right op de inhoud van de Pali Canon®!

We kunnen proberen om alles wat we kunnen opbrengen aan activiteiten, aandacht, beoefening, liefde, kortom ons leven, onszelf, te zien als niet Van-Mij, en dat allemaal dus te geven als een geschenk, als iets dat we geven zonder verwachting dat daartegenover een gift of zelfs maar de dankbaarheid van de ontvanger hoeft te staan. Het is een oefening van zelfloos jezelf geven en dus ook een oefening in vertrouwen. En dit zijn nog maar een paar aspecten van de beoefening van "Dana", van vrijgevigheid! Hoe dan ook: Toegang tot de dharma is vrij. Het is evenveel waard als de lucht die we inademen, of de zon die schijnt. Het is voorbij prijs, onbetaalbaar en tegelijk zonder waarde.

En als je wél geld doneert (dankjewel) dan is die schenking een bijdrage aan het welzijn en functioneren van de hele sangha. Als je dat evenzeer doet zonder voorwaarden en vooral zonder jouw gift te zien als iets van JOU, geef je jezelf een gevoel van vrijheid, weidsheid en vertrouwen dat voorbij iedere beschrijving gaat. En datzelfde geldt dus voor NIET-doneren zonder gène. Je leven wordt er onvoorwaardelijker van.

## **Mededelingen**

### **Bestuurssamenstelling**

Juridisch gezien is de Zen Heart Sangha een zogenaamd “kerkgenootschap” wat een bijzondere vorm van een stichting is. Het bestuur van de Sangha fungeert als officieel bestuursorgaan en is in de praktijk vooral een klankbord- en adviesorgaan voor zowel sensei als de sangha. De samenstelling van het bestuur is per 1 oktober gewijzigd. Sjoerd Wiarda heeft zijn bestuurslidmaatschap beëindigd na meer dan 10 jaar trouwe dienstbaarheid aan het wel en wee van de sangha. Het bestuur en sensei zijn hem diep dankbaar voor alles wat hij voor de sangha heeft gedaan en voor zijn betrokkenheid en vriendschap. Toegetreden als nieuwe leden zijn Aliesse van Keulen en Marieke Dawson.

Het bestuur bestaat nu uit:

Job van Dansik (voorzitter), Marlies Hogendijk (secretaris), Mark Hakstege (penningmeester), Jeroen Bosch, Marieke Dawson, Aliesse van Keulen, Marie-Christien Kleintjes, Bart van Lent en Catherine Genno Pagès Roshi.

### **Op zoek naar een tweedehands laptop**

Nu we hebben besloten dat online deelname aan het weekprogramma en de sesshins mogelijk blijven, is een werkgroepje uit het bestuur bezig om de technische installatie in de zendo te verbeteren. Daar worden onder andere een goede webcam, een betere microfoon en een wat krachtigere en vooral stillere laptop voor gezocht. Webcam en microfoon worden aangeschaft, maar wellicht dat iemand in de sangha nog ergens een ongebruikte en redelijk moderne en redelijk stille laptop heeft liggen die gerecycled kan worden in de zendo. Mocht dat zo zijn, neem dan even contact op via [info@zenheart.nl](mailto:info@zenheart.nl)

### **Jukai in de augustus sesshin**

Op de laatste dag van de augustus sesshin in Holten vond de jukai ceremonie plaats voor Aliesse van Keulen en Sjoerd Wiarda. De Dharma-naam die Aliesse heeft gekregen is *Elle qui Entend (zij die hoort)*, en de Dharma-naam die Sjoerd heeft gekregen is *Way of the Heart!*

## Agenda

- Donderdag 14 - Zondag 17 oktober: Driedaagse sesshin Den Haag.
- Zondag 31 oktober: Zazenkai (een ééndaagse retraite) in Den Haag
- Maandag 8 november - zondag 14 november: Week-sesshin in De Dieken in Holten.
- Maandag 13 december - zaterdag 18 december: Lay-life-sesshin in Den Haag.
- Wintersluiting: 24 december 2021 - 7 Januari 2022 (NB: de laatste open dag van het jaar is donderdag 23 december).

*Let op: van Vrijdag 8 tot en met vrijdag 15 april 2022 houden we een zogenaamde Maha Sangha retraite in Frandoux (België). Deze bijzondere retraite brengt de sangha's samen van Genno Roshi (Dana Sangha, Parijs) en al haar opvolgers, Amy Hollowel (F), Frank De Waelle (B) Corinne Frottier (D), João Rodrigues (F), Tania Gent (GB), Scott Williams (GB) en onze Sangha. Het is nu al mogelijk om je in te schrijven voor deze bijzondere gelegenheid door een email te sturen naar [info@zenheart.nl](mailto:info@zenheart.nl).*

## Colofon

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

Zen Heart Sangha  
Copernicusstraat 20  
2561 XA Den Haag  
06-51542612  
[www.zenheartsangha.nl](http://www.zenheartsangha.nl)  
[info@zenheart.nl](mailto:info@zenheart.nl)

English version

## **On suffering?** - Michel Sensei

*“The art of life is to stay wide open and be vulnerable, yet at the same time to sit with the mystery and the awe and with the unbearable pain - to just be with it all.”*

- Ram Dass -

*“The Noble Truth of Suffering is this: Birth is suffering, aging is suffering, sickness is suffering, death is suffering, being with what is painful is suffering, being without what is joyful is suffering, not receiving what one wants is suffering.”*

- Shakyamuni Buddha - (The Sutta that set the Wheel of the Dhamma in motion)

*“One who sees suffering, also sees the arising of suffering, the stopping of suffering, and the practice leading to non-suffering. One who sees the arising of suffering, also sees suffering, the stopping of suffering, and the practice leading to non-suffering. One who sees the stopping of suffering, also sees suffering, the arising of suffering and the practice leading to non-suffering. One who sees the practice leading to non-suffering, also sees suffering, the arising of suffering and the stopping of suffering.”*

- Shakyamuni Buddha - (The Gavampati Sutta)

*Vimalakirti replied: "My sickness comes from ignorance and from the thirst for existence as a separate self, and it will last as long as the sicknesses of all living beings. If all living beings were free from sickness, I too would not be sick. Why? For the bodhisattva, beings live in the world, and sickness is inherent in living in the world. If all living beings were free of sickness, the bodhisattva also would be free of sickness. For example, when the only child of a man and woman is sick, both his parents suffer on account of the sickness of their child. And the parents will suffer as long as that the only child does not recover. And just like that, the bodhisattva loves all living beings as if each were his only child. He suffers when they are sick and is cured when they are cured. You ask me, what causes my sickness; the sicknesses of the bodhisattvas arise from great compassion."*

- Vimalakirti - (The Vimalakirti Nirdeśa Sutta)

Suffering and non-suffering don't exist separately. And neither do living beings exist separately. Our minds try to make a separation between suffering and non-suffering because we want to be free from suffering and because we believe that suffering and non-suffering are opposites.

But even if we were to be free from suffering, other beings still suffer and therefore we suffer. This is one of the strong reasons why we want to believe we are separate and independent from other beings, because then we can believe we can be free from being touched by their suffering.

But this striving for independence, which we confuse with freedom, causes a lot of loneliness and a lot of suffering. And because all beings are in fact utterly interdependent, this independence can never actually be achieved. No matter how much we try, we're never free from suffering, as Ram Dass, the Buddha and Vimalakirti make so clear.

When we open ourselves to the universal suffering inherent to life, then the separations inevitably fall away. When we experience the intense pain of all these attempts at living independent separate lives, and have the deep courage, the heart, to be with the pain of all beings, in other words, to do what Ram Dass describes, *“to just be with it all”*, then we actually open ourselves to the deeper reality, the selfless,

the “me-and-mine-less” reality of life as it is; raw, naked, complete, without beginning or end, without a separation between suffering and non-suffering, knowing nothing and including everything, just so.

True compassion arises naturally in this openness. This embrace of suffering and non-suffering is in fact the truest joy and happiness I know. It is the heart of my practice. And sometimes it hurts like hell.

## **Dana: The practice of generosity.** - Michel sensei

Every sesshin again we get questions about donations and very often the apparently hardest thing about it is not donating but NOT donating. But NOT donating is gift too!

The activities of the Zen Heart Sangha involve incurring expenses and Helen and I too have to pay bills and buy food. So donations are very welcome indeed. And because many participants and sangha members like to have some sort of indication about what to donate, we usually mention a suggested donation when we announce a sesshin or zazenkai. But there is no obligation whatsoever and most of all: it is a gift, a present. If someone wishes to participate but has little or no money, and then manages to overcome the usual embarrassment and participates without giving money but giving his/her participation as a gift, then that may well be a greater gift to the sangha than a gift of money!

If we want to base ourselves in generosity, we can separate participation and paying money. My work and effort as resident teacher and everything we do as sangha, all these are gifts, freely given donations. If no one gives money we would still continue to do what we do. We'll think of something.

What I received from my teacher and all the 81 generations of teachers before her, is so valuable for me, that it is impossible to name a price. And at the same time I basically got it free of charge, so I pass it on in gratitude and joy, particularly also because of course it's not Mine. There is no "owner" of the dharma. The Shakyamuni Buddha® didn't impose a copy right on the content of the Pali Canon®!

We can try to see everything we can manage by way of activities, attention, practice, love, presence, in short our lives, ourselves, as not-Mine and to give it all as a gift, without expecting something in return, not even the gratitude of the receiver(s). It's a practice of selflessly giving yourself and therefor also a practice of trust. And these are just a few of the aspects of the practice of "Dana", of generosity. Anyway: access to the dharma is free of charge. It is as valuable as the air we breath, or the warmth and light of the sun. It is beyond value, priceless and at the same time without price.

And if you do donate money (thank you so much) then that gift is a donation to the well-being and functioning of the sangha as a whole. And if you do that unconditionally and especially without seeing your donation as donated by You, then you will give yourself a sense of freedom and spaciousness and trust that surpasses any and all description. And the same is true for non-donating without embarrassment. Thus, living your life becomes unconditional.

## **Announcements**

### **Sangha Board membership**

Legally the Zen Heart Sangha is a so called “religious society” which under Dutch law is a particular type of foundation. The board of the sangha functions as the official governing body and in the day to

day practicalities as an advisory board for sensei as well as the sangha. The composition of the board of the Zen Heart Sangha has changed per the first of October of this year. Sjoerd Wiarda has left the board after more than ten years of working in the service of the sangha. The board and sensei are deeply grateful to him for all that he has given to the sangha and for his warm presence, involvement and friendship. Aliesse van Keulen and Marieke Dawson have joined the board as new members.

Members of the board are now:

Job van Dansik (chairperson), Marlies Hogendijk (secretary), Mark Hakstege (treasurer), Jeroen Bosch, Marieke Dawson, Aliesse van Keulen, Marie-Christien Kleintjes, Bart van Lent and Catherine Genno Pagès Roshi.

### **Looking for a second hand laptop**

We've decided that online participation in the week programme and retreats will continue to remain possible, so a board commission has started work on improving the technical installation in the zendo. This includes getting a decent webcam, a better microphone and a more recent and especially a less noisy laptop computer. Webcam and microphone are being purchased but perhaps someone in the sangha has an unused, reasonably recent and quiet laptop that might be usefully recycled in the zendo. If that is the case, please contact us through [info@zenheart.nl](mailto:info@zenheart.nl)

### **Jukai in the August sesshin**

On the final day of the sesshin in August we performed a jukai ceremony for Aliesse van Keulen and Sjoerd Wiarda. Aliesse received the Dharma-name *Elle qui Entend (She who Hears)*, and Sjoerd *Way of the Heart!*

## **Agenda**

- Thursday 14 - Sunday 17 October: Three day sesshin Den Haag.
- Sunday 31 October: Zazenkai (a one day retreat) in Den Haag.
- Monday 8 November - Sunday 14 November: Week-sesshin in De Dieken in Holten.
- Monday 13 December - Saturday 18 December: Lay-life-sesshin in Den Haag.
- Winter break: 24 December 2021 - 7 January 2022 (Note: The last day of sitting in the year will be Thursday 23 December).

*Please note: From Friday April 8<sup>th</sup> until Friday April 15<sup>th</sup> 2022, we will be holding a so called Maha Sangha retreat in Frandoux (Belgium). This special retreat will bring together the sanghas of Genno Roshi (Dana Sangha, Paris) and all her successors i.e. Amy Hollowel (France), Frank De Waelle (Belgium) Corinne Frottier (Germany), João Rodrigues (France), Tania Gent (UK), Scott Williams (UK) en our sangha. It is possible already to register for this very special occasion by sending an email to [info@zenheart.nl](mailto:info@zenheart.nl).*

## 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](http://www.zenheartsangha.nl)

[info@zenheart.nl](mailto:info@zenheart.nl)