



Nieuwsbrief 2022 nr. 1

Zen Heart Sangha Nederland

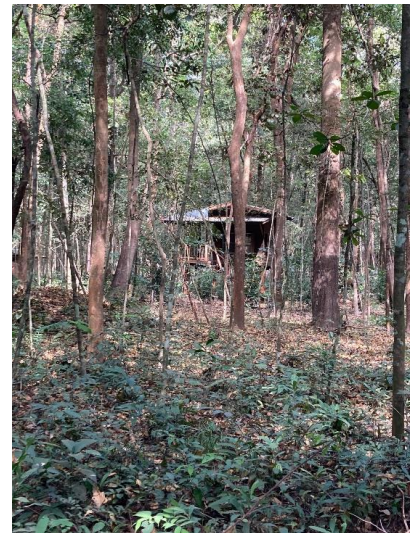
25 augustus 2022

“Every increase in objectivity takes us further from reality.”
— Nanavira Thera

Verslag van 4 maanden in een Thais klooster, door Simon (Simon Beelen).

Van November 2021 tot en met Maart 2022 is een lang gekoesterde wens in vervulling gegaan: vier maanden verbleef ik in een Thais bosklooster genaamd *Wat Pah Nanachat*. Ik was hier wel eens eerder geweest voor een kort toeristisch verblijf en merkte toen al dat ik door de rozengeur en maneschijn van de eerste dagen heel wilde. Een langer verblijf met diepte- en hoogtepunten, het leek me wel wat. Een uitdaging, maar ook een verdieping. Vooral naar dat laatste was ik lange tijd naar op zoek. Voor mij was het snel duidelijk dat de afwezigheid van mijn comfort-zone en een periode van relatieve afzondering hierbij konden helpen. En dus ging ik. Toen Michel mij vroeg om mijn ervaringen te delen met de Zen Heart Sangha reageerde ik meteen enthousiast want ik vind schrijven leuk. Nu realiseer ik me hoe moeilijk het is om mijn echte ervaring onder woorden te brengen. Een poging dan maar, ik reken op jullie compassie.

Wat? Nu al? Het geluid van de bel galmt door het bos, zoals elke ‘ochtend’ om 3 uur. Wat mij betreft altijd een uur te vroeg. De koude wind van het ‘koele’ seizoen snijdt door mijn botten. Overdag is het vaak boven de 30 graden maar ‘s avonds koelt het af naar 15 graden met een verraderlijke Noordoostelijke wind. Ik heb het zelden zo koud gehad als in Thailand en ik word er bloed-chagrijnig van. Maar ik wil hier zijn. Vandaag is de eerste dag dat ik als *Anagarika* (Thuisloze) wakker wordt. Gister heb ik formeel de acht geloften¹ genomen. Mijn hoofd is zo glad als een biljardbal en sinds de ceremonie draag ik net als de monniken een *Sabong* en een *Angsa*. Plat gezegd zijn dat een rok en een shirt zonder rechterschouder. Groot verschil: ik draag deze in het wit in plaats van het monastieke oranjebruin, wat heel onhandig is als je in een bos woont. Afijn, tijd om op te staan en mijn nieuwe kleding aan te trekken. Ik ontsteek een kaars -mijn hut heeft geen elektriciteit- en pak mijn binnen-sabong (tevens onderbroek) en buiten-sabong en begin ‘te rollen’. Het mislukt, ik heb de buiten-sabong verkeerd om. Half slaapdronken probeer ik het opnieuw. Nu valt de binnen-sabong onder mij vandaan. Ok, nog een keer. Heel geconcentreerd lukt het me om beiden sabongs goed op te rollen. Nu komt de volgende stap: de riem. In een hut van 3 bij 2 kan ik de riem niet vinden! Misschien in het kastje bij de muur? Ik schuifel erheen en mijn sabong glijdt van mijn heupen. Ik moet WEER opnieuw beginnen. 25 minuten later ben ik min of meer correct

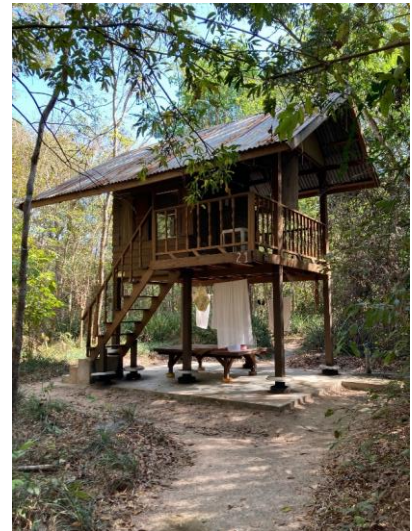


¹ De Boeddha gaf leken die dat wilden deze ethische “Uppasika”geloftes”. Het komt neer op: Niet doden, stelen, liegen. Onthouding van seks, bedwelvende middelen, muziek en entertainment. Matiging in eten en slapen. *Anagarika* betekent thuisloze.

aangekleed. Ik kom zeker te laat voor de ochtendmeditatie want het is nog 15 minuten lopen. Mijn humeur wordt steeds slechter, iets wat vaker gebeurt sinds week 4 dat ik hier ben want de wittebroodsweken zijn echt voorbij: “Waarom moet ik deze antieke kleding aan? Waarom pleuren ze niet gewoon elektriciteit in die hut? Waarom niet gewoon een onderbroek in plaats van een ‘onder-sabong’. Waarom is dat stomme ding wit, is dat ziekelijke grap om de nieuwkomers een loer te draaien? Waarom mag ik niet gewoon een trui aan, het is toch veel te koud?” Ik stap het donker van de nacht in en knip mijn zaklamp aan om mijn weg naar de Sala² te vinden. Terwijl ik over het bospad loop, wordt de storm in mijn hoofd steeds heftiger en dan ineens valt mijn zaklamp uit. Precies op het pad waar ik een paar dagen geleden een slang zag. De storm in mijn hoofd is abrupt weg en ik loop aandachtig door, geholpen door het maanlicht. Stapje voor stapje kom ik er wel.

Uiteraard was mijn verblijf niet alleen maar een aaneenschakeling van tragikomische momenten. In de maanden voor mijn vertrek ben ik me steeds meer gaan verdiepen in de *Sutta Pitaka*³. Wat opvalt in is dat de Boeddha op verschillende ‘niveaus’ advies geeft over hun beoefening. Zij die zich buiten het ‘huishoudersleven’ willen en kunnen verdiepen, adviseert hij telkens weer om naast ethische overwegingen ook afzondering in acht te nemen. Dat raakte me, want thuis was alles *Ok*, maar worstelde ik met zo veel existentiële vragen, weinig tijd en vooral veel afleiding. Ik heb dus besloten de Boeddha’s advies ter harte te nemen. Maar wat betekent dat nou concreet? Ik wilde het gewoon ervaren en hopelijk een beetje beter proberen te begrijpen.

Een van de eerste en meest confronterende ervaringen in het klooster was verveling. Gelukkig heb ik hier het meeste van geleerd. Mijn *ik* wil constant bevestigd worden in een activiteit en ik wil hier ook nog plezier aan beleven. Als mijn hut zoals elke dag netjes is geveegd, richt ik mij automatisch op de klok om vast te stellen hoeveel tijd ik nog heb tot de volgende activiteit. Zelfs meditatie lijkt steeds vaker een activiteit (Lees: afleiding) waar in ik mijn bestaan vooral niet hoeft in te zien. Met name de toepassing van allerlei technieken en methoden⁴ om iets te bereiken (kalmte?), leent zich hier perfect voor. Ik vond het lastig om mijn rusteloosheid onder ogen te zien want de gedachte ‘ik ben rusteloos’ doet helaas niets af aan het ongemakkelijke gevoel dat hier mee gepaard gaat. Op een veel fundamenteler niveau ben ik dus *onderhevig* aan die ervaring. Het IK lijkt dus niet in de machinekamer te zitten maar reageert enkel op een aangename, neutrale of onaangename ervaring. En naar mate ik meer activiteiten bedenkt om in de eenzame stille uren van de dag door te komen, word ik nog rustelozer. De intentie : “geen verveling voelen” is allesbepalend. Eigenlijk voelt het actie ondernemen vanuit die intentie alsof ik in een wondje krab⁵; je weet heel goed dat je het erger maakt maar de verleiding weerstaan is verschrikkelijk moeilijk.



Een groot deel van monastiek leven voor beginners bestaat daarom uit dergelijke verleidingen weerstaan: matiging in eten, drinken, slapen, lezen en spreken. Monniken maken vaak geen oogcontact als ze langs elkaar lopen. Een bijbehorende valkuil waar ik vaak in ben getrapt, was om aversie te koesteren tegen de inhoud van de verleiding of tegen het *IK* dat verleid wordt. Dit leidde vooral in het begin tot een overdreven strenge passiviteit. Ik heb moeten concluderen dat het enige waartoe ik echt in staat ben, is om indirecte en hele zachte invloed uit te oefenen. De verleiding doorstaan zonder aversie te gebruiken. Ik snap nu iets beter waarom de Boeddha zei dat

² Bijeenkomstenhal voor meditatie, maaltijden en vieringen.

³ Dit zijn de oudste boeken van de Pali-Canon met leerredes van de Boeddha.

⁴ Het is wellicht noemenswaardig dat in de *Sutta's* geen methoden, technieken of koans terug te vinden zijn en dat wat de Boeddha onderwees als meditatie eerder ‘contemplatie’ genoemd zou kunnen worden, waarbij het denken wel degelijk een rol speelt.

⁵ Zie de [Magandiya Sutta \(MN.75\)](#) Een prachtige beschrijving van dagelijkse kleine en grote ‘krabmomentjes’. Voor mij tevens van toepassing op de smartphone!

de middenweg de moeilijkste weg is. Subtiel, moeilijk te zien en op het eerste gezicht verdomd ongemakkelijk. Maar volgens mij wel de moeite waard ondanks dat het duizendmaal vallen en opstaan betekent. Die bereidheid is volgens mij de uitdaging en de keuze.

De schoonheid, de rust en de vriendelijke intenties van het klooster hebben een diepe indruk op me achtergelaten. Het harde en met name fysieke element van het leven in een Thais bosklooster verdween steeds verder naar de achtergrond naarmate ik de bereidheid had er simpelweg te zijn. Vooral de herinnering aan dagelijkse aalmoesronde ligt diep in mijn hart en motiveerde mij enorm. Ik krijg soms nog wat tranen in mijn ogen als ik terugdenk aan de vrijgevigheid van eenvoudige boerenfamilies uit de omgeving van het klooster. Het ritueel is elke dag hetzelfde: de monniken lopen voorbij in stilte, de hele familie offert iets wat ze kunnen missen en in stilte lopen we verder. Geen woord gesproken maar alle goede intenties zijn wederom geopenbaard. Ook alle menselijke gebreken zijn aanwezig in een klooster, met name verstikkend groepsgedrag, overdreven patriarchale structuren en de complete vermengingen van hoofd- en bijzaken. Het is hier allemaal. Sterker nog, via een bevriende Nederlandse *Bhikkhu* kom ik te weten *Wat Pah Nanachat* bekend staat als Roomser dan de Paus. Ik moet dat beamen. Het is natuurlijk ook een gekke dynamiek: 25 Westerlingen die in een Thais klooster samenwonen en zich zo goed als dat kan moeten aanpassen. Toch denk ik dat kloosters een unieke en belangrijke rol spelen in het in leven houden van het Boeddhistische gedachtengoed. De gedeeltelijke afscherming van de wereld maakt het voor mij mogelijk een kritische en toch iets compassievollere blik op de mijzelf en 'de wereld' te ontwikkelen. Een project dat nog lang niet afgerond is. Gelukkig hebben we allemaal een innerlijke monnik die we op onze eigen wijze altijd aan kunnen aanspreken. Zelfs of juist als je naar de wc gaat.



Niet doen (Michel Sensei)

Ik zit in een stoel, koortsig vanwege een voorhoofdsholte ontsteking en een beetje moe aangezien ik deze nacht niet veel heb kunnen slapen. Buiten is het heel stil. Er staat geen wind, de dageraad is bewolkt, en de stad slaapt nog. In de verte hoor ik vaag het geluid van een voorbij rijdende auto op de Laan van Meerdervoort. Dit is volmaakt. Ieder element hiervan is volmaakt. Elk blad aan de boom buiten is volmaakt, precies zoals ze zijn. De langzame grijze dageraad is perfect. De stilte is gewoon stil, precies zoals stilte deze dageraad zijn moet, en net zo perfect als het verre geluid van het spaarzame verkeer. Het zoemende ruisende geluid van bloed en hartslag in mijn oren is volmaakt. De pijn in mijn jukbeenderen en voorhoofd is zoals het hoort, mijn vermoeidheid is wat het is en de koorts heeft precies de juiste temperatuur. Er is geen reden om ook maar iets te willen veranderen. Er is niet eens sprake van “aanvaarding” of “overgave”. Gewoon dit, juist dit, precies dit.

Niet doen, en zelfs niet pogen om “niet doen” te doen, niet proberen, niks bereiken, het is zowel simpel als vreselijk moeilijk. Ik betrap mezelf telkens weer op allerlei pogingen om de dingen te veranderen, naar mijn hand te zetten. Ik heb dit zo vaak gezegd en ik zeg het voortdurend tegen mezelf: Ik ben precies zoals ik bedoeld

ben voor dit moment. Ik zeg het zo vaak tegen mezelf, omdat het zo moeilijk is om te aanvaarden. Ik zou toch anders moeten zijn. En zou jij dat eigenlijk ook niet?

Maar als we daar nu eens gewoon mee zouden stoppen? Stoppen met al die pogingen om het leven te manipuleren naar onze wensen, vertrekkend vanuit in onze persoonlijke voorkeuren, verlangens en ontevredenheid met onszelf en onze levens, en het leven laten leven, gewoon zoals het is? De wereld zou direct in vrede verkeren, en even direct zou er vrede zijn in onszelf. En de wereld en wij zouden direct een ondeelbaar geheel zijn (wat we overigens altijd al waren). Gewoon zó.

Dat betekent niet dat we onze levens, en de levens van anderen om ons heen, niet een beetje kunnen verbeteren. Dat kunnen we wel. Maar als we dat doen vanuit onze onvrede, vanuit ons gevoel van incompleet zijn, van gemankeerd zijn en vanuit een weigering om te aanvaarden en te omarmen, dan zijn al onze inspanningen gefundeerd in hebzucht en verlangen, in afwijzing, ontevredenheid en woede, en zonder inzicht in onze heelheid en verbondenheid. Dan gaan we proberen te “helpen”, te “repareren”, te “helen” en zo bevestigen we onszelf als de helper, de fixer, de heler. Omdat we onszelf en de anderen zien als hulpbehoevend, gemankeerd en incompleet. Dan kunnen we niet aanwezig zijn, beschikbaar zijn, voor wie en wat dan ook.

Rachel Naomi Remen, een Amerikaanse arts, en docent integratieve heelkunde schreef ooit:

“When you help, you see life as weak. When you fix, you see life as broken. When you serve, you see life as whole.”

Als we gelijkwaardig beschikbaar zijn, en onze verslaving aan positie, aan Ik en Mezelf kunnen opgeven, dan kunnen we dienstbaar zijn, omdat we beginnen vanuit deze ongelimiteerde en oorsprongloze zo-heid die wij, en iedereen voor wie we beschikbaar zijn, gelijkelijk zijn. En dan is ons handelen van nature liefdevol en vol mededogen. Gewoon.

Mededelingen

Nieuwe Hoshi

Tijdens de zomer sesshin in Holten heeft Marieke Dawson de functie van “Hoshi” ontvangen met de bijbehorende paarse Rakusu. “Hoshi” betekent “Drager van de Dharma” en in de praktijk is de functie die van “assistent leraar” en “leraar in opleiding”. In onze sangha hebben we nu drie Hoshi, namelijk Bart van Lent, Jeroen Bosch en Marieke Dawson.

Bestuurssamenstelling

Al eerder had Marieke besloten om haar bestuurslidmaatschap op te geven in verband met haar drukke werk en thuissituatie en het feit dat ze de vergaderingen eigenlijk alleen per zoom kan bijwonen. In de korte tijd dat ze lid was van het bestuur heeft Marieke een grote bijdrage geleverd aan het bestuurswerk en we zijn haar erg dankbaar voor haar inzicht en inzet.



Agenda

Donderdag 15 - Zondag 18 september: Driedaagse sesshin Den Haag.

Donderdag 13 - Zondag 16 oktober: Driedaagse sesshin Den Haag.

Zondag 30 oktober: Zazenkai (een ééndaagse retraite) in Den Haag

Maandag 7 - Zondag 13 november: Week-sesshin in De Dieken in Holten.

Maandag 12 - Zaterdag 17 december: Lay-life-sesshin in Den Haag.

Wintersluiting: 24 december 2022 - 8 Januari 2023 (NB: de laatste open dag van het jaar is vrijdag 23 december).

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

info@zenheart.nl