



Bloei en verval

zensor 89
winter 2022/23

_redactioneel

Deze aflevering van de Zensor is gewijd aan het thema: Bloei en Verval. Hoewel deze twee onverbrekelijk bij elkaar horen, blijken ze de auteurs van dit nummer in wisselende mate te kunnen inspireren. Marlous Lazal en de monnik van niks vinden hun inspiratie vooral in de bloei die ze ervoeren bij het volgen van hun geestelijk pad. Henriette Ritter bespreekt daarentegen het werk van Baudelaire, die het verval van geestelijke waarden in zijn tijd weerspiegeld ziet in het Parijs van de boulevards dat onder zijn ogen oprijst en waar hij al flanerend op reflecteert.

In andere bijdragen zijn bloei en verval meer met elkaar verwoven. In het stuk van Alfred Marseille is het vooral het ecologische verval dat gethematiseerd wordt, al worden bij een blik in de ecologische afgrond misschien ook de contouren van een nieuwe toekomst zichtbaar. Corrie Koppedraaijer reflecteert in haar bijdrage op het anorectisch verval van het eigen lichaam dat het thema is van het werk van fotografe Lene Marie Fossen, maar ziet haar eigen lichamelijke aftakeling toch vooral door geestelijke bloei vergezeld gaan. Een fenomeen dat ook terugkomt in het door Roos Tacken besproken boek. In het gedicht van Daitoku luidt de dood van de vader tegelijkertijd ook een nieuw rapport met hem in. Beate Giebner ziet tijdens een prachtige wandeltocht in Portugal veel parallelen met het zen pad.

De bijdragen worden verlucht met een litho van Tille Paanakker en een sumi-e van Liddy Vonk. De soep van Marianka bloeit op bij een lege voorraadkast. Dirk Beemster selecteerde de gedichten waarmee deze Zensor opent en afsluit.

Harry, Roos, Francine, Kit en Alfred

_inhoud

Wanneer de lente komt	<i>Fernando Pessoa</i>	4
Kurai	<i>Corrie Koppedraaijer</i>	5
Aan mijn vader	<i>Daitoku</i>	8
Bloei	<i>Beate Giebner</i>	9
Verval en bloei	<i>Roos Tacken</i>	12
Beaudelaire	<i>Henriette Ritter</i>	17
Zicht op IJsselmeerkust	<i>Tille Paanakker</i>	18
Deinen	<i>Sensei Keiyaku</i>	20
Mijn oosterse renaissance	<i>Marlous Lazal</i>	22
Dark Mountain	<i>Alfred Marseille</i>	24
Soetra leesgroep	<i>Peter Rombout en Maarten Boode</i>	28
Hart	<i>Liddy Vonk</i>	29
Het sanghastokje	<i>Beate Giebner</i>	30
Bloei en verval (in de soep)	<i>Marianka Schep</i>	32
Midden op de weg...	<i>Carlos Drummond de Andrade</i>	34
	Colofon	35

Wanneer de lente komt
En als ik dan al dood ben
Zullen de bloemen net zo bloeien
En de bomen zullen niet minder groen zijn dan het vorig voorjaar.
De werkelijkheid heeft mij niet nodig.

Ik voel een enorme vreugde
Bij de gedachte dat mijn dood volstrekt onbelangrijk is

Als ik wist dat ik morgen zou sterven
En het was overmorgen lente,
Zou ik tevreden sterven, omdat het overmorgen lente was.
Als dat haar tijd is, wanneer dan zou ze moeten komen tenzij op haar tijd?
Ik houd ervan dat alles werkelijk is en alles zoals het moet zijn;
Daar houd ik van, omdat het zo zou wezen ook als ik er niet van hield.
Daarom, als ik nu sterf, sterf ik tevreden,
Want alles is werkelijk en alles is zoals het moet zijn.

Men mag Latijn bidden boven mijn kist, indien men wil.
Indien men wil, mag men rondom dansen en zingen.
Ik heb geen voorkeur voor wanneer ik toch geen voorkeur meer kan hebben
Dat wat zal zijn, wanneer het zijn zal, zal het zijn dat wat het is.

Fernando Pessoa
1915

_kurai

Over de verborgen innerlijke kracht die menselijk lijden kan omzetten in bloei.

Door Corrie Koppedraijer

Onlangs zag ik een film over het leven en werk van Lene Marie Fossen (1986–2019).

Lene was een Noorse fotografe die in haar korte bestaan beroemd wordt vanwege haar zelfportretten. Vanaf haar tiende jaar lijdt Lene aan een ernstige vorm van anorexia, ze doet een zelfmoordpoging, ondergaat dwangopnames, en op drieëndertig jarige leeftijd overlijdt ze aan een hartaanval.

Haar geteisterde lichaam wordt het voornaamste object van haar passie, de fotografie. Ze wordt één van de meest getalenteerde fotografen van de wereld genoemd.

Op het Griekse eiland Chios heeft ze een werkplaats gecreëerd in een vervallen huis, een metafoor voor haar eigen uitterende lichaam. Ze portretteert zichzelf met een gekweld gezicht in uitwaaiende, kreukelige jurken of rokken en soms met een ontblote schouder of bovenlichaam, staand in een kale ruimte of zittend op een matras tegen een geblakerde muur. Prachtig qua compositie en zeggingskracht.

Met haar foto's kijkt ze haar ziekte recht in de ogen, naakt en eerlijk. Ze legt daarmee de schaamte bloot die zij wellicht ook voelde. 'Mijn foto's gaan niet over anorexia, maar over menselijk lijden', vertelt ze.

In de film zie ik haar opgetogen als ze erkenning krijgt van de wereldberoemde fotograaf Morton Krogvold. Haar ogen glanzen. Haar uitgegroeide kinderlichaam borrelt van energie. Ze bloeit! Stom verbaasd vraag ik me af waar die energie en kracht huist. Waar zit dat? Waar komt dat vandaan? Hoe kan een geest zo fris blijven terwijl ze 'niets om 't lijf' heeft? Bij de opening van haar eerste tentoonstelling, op televisie en tijdens een congres over anorexia spreekt ze het publiek toe zonder gêne, zonder slachtoffer te zijn. Ze weigert zich met haar ziekte te identificeren en ze levert zich niet uit aan de tirannie van de

uiterlijke schijn. Ze is primair kunstenaar en in haar werk overstijgt ze lichaam en geest.

Haar expressie van pijn is schoonheid. Een vreemde mengeling die me verwondert en me diep beroert. De kracht van haar werk zit in het vergeten van zichzelf en de emoties laten voor wat ze zijn. Dan kun je naar jezelf kijken in de betekenis van zien zonder ogen, zoals Dick Verstegen in zijn boek 'O, ja' schrijft. Dat noem ik bloei. Lijden draagt bloei in zich, zoals de winter de lente in zich draagt.

Maar hoe kan je van een met pijn doortrokken lichaam houden? Hield Lene van haar lichaam? Zijn haar foto's uitdrukking van zelfonderzoek, obsessie of narcisme? Wat zag ze als ze naar haar foto's keek? Ze keek als kunstenaar, maar raakten haar foto's haarzelf zoals ze mij raken? Zelf zegt ze dat door de anorexia haar emoties zijn opgedroogd. Op mijn vragen zal ik geen antwoord krijgen en deze zeggen meer iets over mij.

Als vanzelf kijk ik naar mijn eigen lichaam en ik betast mijn vergroeide rechterknie die naar binnen staat. De voet wijst in een hoek van vijfenveertig graden naar buiten en de grote teen klauwt tegen de tweede. Ik knijp in mijn rechterhand waarvan de vingers zich krommen en waarin elke kracht ontbreekt. Ik strek en buig wat nauwelijks meer te strekken of te buigen is. Hou ik van die knie, voet en grote teen? Waarom streel ik niet mijn schouders, mijn buik of mijn gezicht? Hongert mijn aandacht naar dat wat ik onvolmaakt noem?

Kijkend naar dat deel van mijn leven waarin mijn ziekte zich gemanifesteerde: mijn nog werkzame periode, mijn ontmoeting en samenzijn met mijn nieuwe partner, mijn beoefening van zen, mijn avontuur om een meditatiecentrum op te zetten in Catalonië, mijn huidige bestaan – zie ik toch vooral bloei.

De pijnlijke momenten zijn fragmentarisch, minder scherp te duiden en af te bakenen. Dit gekwelde lichaam lijkt me niks te zeggen. 'Tel toch je zegeningen'

zou mijn vader gezegd kunnen hebben. Mijn zeventigjarige lichaam is herfstig en de winter gloort.

Schoonheid? Bloei? Ja en nee.

Mijn leven is geen optelsom. Dit wezen, deze Corrie volgt een weg die anders is dan de geest en het lichaam influisteren. Mijn leven onttrekt zich aan mijn wil, mijn verlangens en aan alle labels die ik er opklak. Dat noem ik bloei.

Een kurai is een verdorde, stekelige plant die als een bolletje wol over de Mongoolse toendra's rolt, dan hier heen, dan daar heen. Als de wortels loslaten komt de kurai tot leven, zeggen de nomaden van de oneindige vlakten.

Ik ben kurai, een verhaal in de wind die soms stormachtig door dit lichaam raast, soms ruist, opjaagt of neerslaat, fluistert of kriebelt. Kurai, kurai...!



_aan mijn vader

Daitoku

U heeft dan toch het zwijgen doen doorbreken
Mij aangezet om eindelijk te spreken
Van ongezegde liefde en van spijt
Uw hoofd een schedel zo enorm van omvang

Uw magere schouders smaller dan ik dacht
Vader 'k heb u eigenlijk niets te zeggen
Vooral omdat u onder zoden ligt
Uw vaardige handen stijf en doelloos stil

Dood heb ik u voor 't eerst oprecht gekust
En was u dicht bij mij en ik bij u
Mijn vriend zoals zijn hand beschermt die hand

Die ken ik niet van u maar toch ik weet
Dat die daar was en ik degeen die faalde
Te zien uw zorg in nevelen gehuld



_bloei

Op vakantie in Portugal loopt Beate een pelgrimstocht en haar ervaringen doen haar denken aan haar zen pad.

Door Beate Giebner

Net terug van 3 weken Portugal - waarvan ik 2 weken het Jacobspad langs de grens met Spanje heb gelopen – zie ik veel parallellen met mijn zen ervaring: een tocht om het leven aan- en in te gaan.

Waar ik ook liep, alles bloeide en was gewoon schitterend, het voelde als verslavend: 'meer, meer!' En tegelijk kon ik niets anders doen dan het door me



heen te laten gaan. Ik moest de bloei continu los laten voor de volgende grootse indruk. Kon alleen maar opzuigen, opsnuiven – niets om vast te leggen, te behouden om thuis te laten zien. Alles moest hier, nu gebeuren. Dit vaak pijnlijke, moeizame lopen, dit waarnemen van schoonheid was alles wat ik had, ik kwetsbaar lichaam, kwetsbare ziel.



foto Maria, Pieta, met Jezus

Soms, tegen het einde van een dag, prevelde ik in mezelf: 'Hier Shariputra, is vorm leegte, leegte vorm; vorm is niet te scheiden van leegte, leegte is niet te scheiden van vorm; al wat vorm heeft, is leegte; al wat leegte is, heeft vorm' (Groot Prajna Paramita Hart Soetra).

Bij 'al wat leegte is, heeft vorm' gebeurde er iets: ik voelde tranen opkomen. Het ontroerde me. Mijn hersens raakten in een soort blanco. Hier had ik niet van terug. Ik voelde me kijken als een van die bruine koeien op mijn weg die al rustend en herkauwend, in zichzelf naar mij stonden te kijken.

Wat gebeurt er, vroeg ik me af? Volgens mij ben ik hier naar op zoek, naar deze openheid en tegelijk standvastigheid en hierbij helpt de zen beoefening mij: steeds weer tegenstellingen aan te kunnen en vol te houden. De vorm, de liefde, de pijn, de gehechtheid niet te verloochenen maar ook de horizon breed te houden, de omvatting, (de leegte?). Zoals de adelaar als mijn tweede inspiratiedier.

Als pelgrim gaat dat niet vanzelf: ik ging me ergeren aan de mensen die niet ingingen op mijn poging te liften. Ik vond mezelf zielig en dom met mijn pijnlijke blaren. Ik raakte in paniek als ik niet snel een slaapplek kon vinden.

Maar soms ontstond er een soort midden tussen mijn koeien- en adelaarsblik. De mensen hadden ook groot gelijk om niet te stoppen (zou ik het wel doen?!); de blaren en spieren (dat hoorde bij mij!); een slaapplek vond ik door scherp te kijken en het op me af te laten komen.

En net zo 'soms' hielp iemand mij juist wel verder, ook als het wat ongemak opleverde (zijn zaak even op slot doen om mij te helpen of een zwaar matras uit de opslag halen). Dit zomaar jezelf overstijgende raakt me dan ook steeds (als de kern?) in Nico's tekst op de website van Vught:

'Verlichting, als het uiteindelijke doel van leven en dood, voltrekt zich tussen mensen. De diepste betekenis van het bestaan wordt niet gevonden in een persoonlijk inzicht, noch in diepzinnige kennis van zaken, maar ligt in de mogelijkheid van verlicht gedrag, de vaardigheid om bevrijdend te denken en te handelen.*



* uit: Nico Tydeman, Dansen in het Duister, blz. 106, 108, 109.

_verval en bloei

Een boekbespreking.

Roos Tacken

In zijn boek 'Eindelijk volwassen' (2021) biedt Frits de Lange, hoogleraar ethiek, ons een inspirerende kijk op de ouderdom. Hij werkt een alternatief verhaal uit, namelijk dat van de wijze oudere. Dit staat tegenover de illusie van de leeftijdsloze oudere of de domper van ouderdom als verval.

Volgens hem kun je in de loop van je leven wijs worden en wordt de ouderdom een levensfase met een eigen betekenis. 'De vraag is dan niet wat je op je oude dag gaat doen maar welke persoon je (aan het worden) bent'.

Terwijl je op jongere leeftijd nog sterk ik-gericht bent, worden ego en identiteit minder belangrijk met het ouder worden. Je beseft meer dat je een dynamisch onderdeel bent van een groter geheel, wordt gevoeliger voor de wereld en de mensen om je heen. Dit kan je een ruimere en betekenisvollere werkelijkheid bieden dan je beperkte ik. Andere mensen zijn niet anders dan jij en het universum draait niet om jou alleen. Het verschil tussen binnen en buiten wordt gaandeweg minder.

De Lange haalt het gedicht 'Uitsig op die kade' van Elisabeth Eybers aan met die prachtige zin 'Ik mis myself steeds minder'.

'Vermindering neem waarneembaar toe.
Ik hoop
om te voldoen aan omgekeerde bloei
en leeg genoeg te loop om vol te loop
met wat vanuit hierbuite binnevloei.'

Volgens De Lange is in wijsheid een patroon te ontdekken, namelijk dat van zelfkennis en zelftranscendentie. 'Wijsheid heeft behalve de breedte van een open geest en de focus van iemand die weet wat hij wil en kan, ook de diepte van zelfinzicht nodig'.

Uiteindelijk zal de oudere zich opnieuw moeten uitvinden om zin en betekenis aan zijn leven te kunnen geven. Hij beseft dat dit extra lastig is in onze cultuur waarin 'forever young' het ideaal is en de oudere een buitenstaander dreigt te worden. Hij keert zich tegen het verabsoluteren van waarden zoals autonomie dat pijnlijke gevolgen met zich mee kan brengen. Maar zelfsturing of regie over je leven, begrensd door toenemende kwetsbaarheid en afhankelijkheid, blijft volgens hem mogelijk. Je zult wel altijd moeten schipperen, rekening houdend met je omgeving en in de wetenschap dat het leven niet altijd gaat zoals je wilt. Dit maakt je nederig. En uiteindelijk stelt de natuur haar grenzen: we zijn kwetsbaar en sterfelijk. 'Je bent er, maar je bent er ook zomaar geweest'.

Wijsheid is geen eigenschap maar een rijpingsproces. Het is een ontwikkeling van naar jezelf kijken, je ego relativeren en groeien in zelfonthechting. Dit kan je ook helpen om meer compassie met anderen te voelen en bij je angst voor de dood. Dit opgeven van je zelfgerichtheid gaat niet gemakkelijk of vanzelf, de pijn van bewust ouder worden is groeipijn. ' Bij bewust ouder worden, neem je je ervaringen als uitgangspunt om tot een nieuw, 'afgeschaald' zelfbeeld te komen, voorbij het productieve, sociale, krachtige, vrolijke ik'. Ouderdom wordt zo een levensfase waarin groei mogelijk is terwijl er tegelijkertijd sprake is van verlies. De winst is dat je meer mens kunt worden.

Hij citeert Elisabeth Eybers: 'Je houdt gaandeweg steeds minder illusies over. Ik weet niet of dat enkel verlies is. Voor mij betekent het ook winst... Je leert beter onderscheid te maken tussen bijkomstigheden en essentiële zaken... Essentieel vind ik bijvoorbeeld goeie menselijke verhoudingen...Het verval brengt met zich mee dat er geen plaats meer is voor persoonlijke ijdelheid...'

Dit betekent echter niet dat dit voor iedereen opgaat. Je moet in ieder geval iets met je ervaringen willen, maar bovendien er iets mee kunnen, dit is afhankelijk

van allerlei factoren. En dat proces gaat gepaard met vallen en opstaan. Hier is De Lange zich sterk van bewust.

Hij constateert dat wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen wijsheid en leeftijd zich tot nu toe heeft beperkt tot praktische wijsheid. En dat er nog onvoldoende rekenschap wordt gegeven van het universum dat ons omringt en hoe je je hiertoe kunt verhouden. Hij ziet dat Oosterse spiritualiteit, Westerse mystiek en algemene ouderdomswijsheid meer naar elkaar toe bewegen; van zelfrelativering via zelfverruiming naar zelfonthechting om zo een bevrijd mens te worden. Volgens hem is 'worden wie je bent' alleen van toepassing als je dit 'radicaliseert tot de paradox: de ultieme zelfrealisatie vindt plaats als je in staat bent jezelf uiteindelijk op te geven'. De kunst van zelfontlediging, het ego voorbij.

'Wijsheid is dan de verdwijnkunst om er innerlijk in mee te gaan en er vrede mee te hebben'.



Boek: Frits de Lange, Eindelijk volwassen. De wijsheid van de tweede levenshelft, Ten Have Utrecht, 2021

_baudelaire

Over de flanerende dichter van een stad in verval.

Door Henriette Ritter

Het is weer najaar. Het verval in de Natuur roept gevoelens op die het midden houden tussen verdriet en gelukzaligheid. Het is een ambivalent soort melancholie waar de Franse dichter Baudelaire (1821-1867) een speciale term voor heeft bedacht: spleen.

Het hele oeuvre van Baudelaire is doordrenkt van deze spleen. Hoe kan het ook anders. Hij beschouwt de tijd waarin hij leeft, het midden van de negentiende eeuw, als een soort herfsttij. De technologische en industriële ontwikkelingen en de Parijse stadsvernieuwing die deze periode voor hem kenmerken, beschouwt hij als tekenen van oprukkend materialisme. Spirituele waarden staan op het punt te verdwijnen ten gunste van burgerlijke moraal, en dat vervult gevoelige, dichterlijke zielen zoals hij met afschuw en rouw.

Om deze spirituele teloorgang uit te drukken gebruikt Baudelaire vaak het beeld van het avondrood. In een explosie van licht en kleur zakt de goddelijke zon achter de horizon; een onherroepelijk proces dat de dichter in het gedicht 'Zonsondergang van de Romantiek' vergeefs probeert tegen te houden:

Vergeefs ren ik de God na die er niet meer is;
De onweerstaanbare Nacht vestigt opnieuw haar macht,
Zwart, vochtig, dodelijk en vol ontsteltenis.

De duisternis waarin de dichter uiteindelijk achterblijft, is beangstigend en weerzinwekkend. Maar dat is niet altijd zo. Het prachtige 'Avondvrede' bijvoorbeeld, eindigt met een extatische vreugdekreet:

De zon heeft zich verdronken in zijn stollend bloed...
Als een monstrans blijft stralen jouw herinnering!

De godheid heeft zich teruggetrokken maar de dichter houdt er een geschenk aan over: de herinnering. Een herinnering aan wat? Aan de geliefde? Aan de godheid? In ieder geval aan iets heiligs waar de dichter zich in een flits bewust van wordt op het moment dat het uit zijn handen glipt. En het is dit sacrale moment dat in zijn herinnering zal voortleven. Vanaf dat moment is de dichter vervuld van verlangen. Rusteloos dwaalt hij door de wereld in de hoop een glimp op te vangen van de verdwenen godheid.

In Parijs heeft hij de meeste kans om deze sacrale sporen te vinden; Parijs, de stad in verval omdat de eeuwenoude wijken plaats moeten maken voor moderne boulevards en chique stadspaleizen. Doelloos flaneert Baudelaire door de half afgebroken straten. De stad is voor hem als een heilig woud waar hij een echo, van de verdwenen godheid hoopt op te vangen, al is die nog zo vaag en cryptisch:

Natuur is 't heiligdom waar levende pilaren
Vaag praten in een taal die zich soms raden laat.

Die gezegende momenten laten zich niet afdwingen en het is onvoorspelbaar waar en wanneer zij zich zullen voordoen. Het gaat erom dat de dichter zich tijdens zijn flanerende wandelingen open stelt voor wat hij tegenkomt. Of liever gezegd: wie hij tegenkomt. Zoals die beeldschone vrouw in rouwkleiding met wie hij een kortstondig oogcontact heeft:

En uit haar ogen, loden lucht waar storm ontspringt,
Dronk ik verkramp, bevangen als een zonderling,
Zoetheid die fascineert, genot dat tot de dood leidt.

Een bliksemschicht...en toen de nacht! – Vluchtige schone
k mij één moment met levenskracht beloonde.
Zal ik je in het eeuwig leven pas weer zien?

Als zij voorbij loopt staat de tijd stil; de onbekende vrouw en de dichter vallen samen en de gebroken, ontzielde wereld is weer even heel. De ontmoeting met deze in zwart geklede vrouw is als een zonsondergang. Als zij uit het zicht is verdwenen, is de dichter weer omringt door het kabaal en de chaos van de stad, vervuld van spleen die hem voortstuwt op zoek naar een volgende ontmoeting.

Er zijn momenten dat de spleen ondragelijk is en dat de dichter in zijn onmacht de vuist naar de hemel richt om God te vervloeken. Op die momenten ontnemt de spleen hem ieder initiatief en is het alsof hij verlamd opgesloten zit onder een loden deksel. Maar er zijn ook momenten waarop hij de spleen en het verval dat dit lijden bij hem oproept, verwelkomt. Het gedicht 'Zegening' is een lofzang op dit lijden:

Gezegend Gij, mijn God, want Gij geeft ons het lijden,
Gewijde medicijn tegen onzuiverheid,
Dat ons in staat stelt ons aan 't hoogste goed te wijden,
Dat alle sterken een sacraal genot bereidt!

Zonder lijden, geen sacraal genot. En zonder de spleen, die hem door de ruïnes van de Franse hoofdstad drijft, zou hij niet die verlossende momenten ervaren die hem tot dichter maken. De gedichten van Baudelaire zijn 'bloemen van het kwaad', d.w.z. bloemen van het lijden. Zij zijn de sporen van goddelijke dichterlijke schoonheid die wachten om toevallig ontdekt te worden door een flanierend lezende lezer.



De geciteerde gedichten zijn uit de bundel *De bloemen van het kwaad*, vertaald door Peter Versteegen, G.A. van Oorschot, Amsterdam, 1995.



Zicht op IJsselmeerkust, Tille Paanakker, 2022

_deinen

'Als je later groot bent' draagt een belofte van bloei met zich mee die met vertrouwen gepaard gaat.

Door sensei Keiyaku, monnik van niks

'Als je later groot bent, dan...,' een zinnetje dat vaak klonk in mijn jeugd, als antwoord op een vraag. Het hield een belofte in: ooit zou er iets moois ontstaan als aan alle voorwaarden voldaan zou zijn - waaronder 'groot zijn' -, eens zou wat op dát moment niet kon, zich gaan voordoen.

Soms ook had het zinnetje de functie van dooddooener, de spreker wilde dan geen uitgebreid antwoord geven. Mijn oren hoorden alleen de achterliggende boodschap: 'Heb geduld!'

'Als je later groot bent, ...' nodigde mij uit om te vertrouwen op iets buiten mijn waarnemingsveld. Mijn bevattingvermogen was kennelijk ontoereikend voor processen die zich voordeden, ontwikkelingen die er waren... maar als die samen zouden vallen met dat éne moment als ik groot zou zijn, dan ...

Later, toen ik groot was, wees de Boeddha mij op Processen van Bestaan. Ook die speelden zich af buiten mijn waarnemingsveld en ook die vroegen om vertrouwen. 'Heb weet van Processen van Bestaan en wees je ervan bewust dat daarbinnen geen onderscheid bestaat. Stop met onderscheiden en je daaraan vastklampen. Laat het idee van een zelfstandig, onafhankelijk 'iets' varen, net als het verlangen het allemaal te willen bevatten!'

De sleutel die hij ons daartoe aanreikte is de training in woordloos ervaren:

zitten, ontvangen, horen met je ogen, zien met je oren: niets in woorden vangen, gedachten laten passeren, niets willen aanraken: deinen op de ademhaling van Bestaan.

(H)erkennen van de voortgaande en veranderende ademcyclus van het bestaan scheidt ruimte. Werkelijk alles ademt van rust, naar groei, naar bloei, naar terugkeer, naar rust, naar groei, naar.... Geen afgebakende fases, wel onderling herkenbaar. Elke fase is al aanwezig in en komt voort uit de voorgaande en op zijn beurt vloeit elke fase over in en leeft weer voort in de komende.

Door onvoorwaardelijk vertrouwen in Boeddha's Processen van Bestaan ontvouwt zich ín mijn rust mijn bloei en ín mijn terugkeer mijn groei.



_mijn oosterse renaissance

Marlous doet verslag van het heilige Om dat vanaf haar jonge jaren met haar meereist.

Marlous Tsuzan Lazal

Mijn Oosterse renaissance begon ergens op de hei tussen Blaricum en Bussum. We hadden met een groepje klasgenoten Siddharta van Herman Hesse gelezen en voerden een verhit gesprek over het heilige Om tijdens een lange wandeling. We waren zestien.

In mijn platenkast stond naast een aantal Bob Dylanplaten, de roodbruine doos met de drie lp's van het live concert voor Bangladesh. Ik luisterde in vervoering naar George Harrison met *While my guitar gently weeps*, afgewisseld met lange sitarsolo's van Ravi Shankar. Mijn slaapkamer met paarse kussens en een visnet aan het plafond stond regelmatig blauw van de wierook en patchouli moest de indringende stank van mijn natgeregende Afghaanse jas verhullen. Het Oosten was spannend en mysterieus.

In onze woongroep zaten een aantal sanyassins, volgelingen van de Bhagwan, die met hun uitbundig oranje kleren en houten mala's altijd een soort geprivilegieerde, wild vrolijke indruk maakten. Zij leefden het leven volgens Oosterse principes die ze ogenschijnlijk vrij en extatisch door het leven lieten dansen. Een keer mocht ik mee naar een weekend waar vooral bio-energetica gepraktiseerd werd en iedereen zijn heftige emoties etaleerde op het ritme van nogal psychedelische muziek. Daar was ik zwaar van onder de indruk, maar het leven ging verder en ik moest eerst eindexamen doen.

Ik was negentien toen ik voor het eerst naar een spiritueel centrum in Spanje afreisde, El Bloque. Daar werden cursussen gegeven over Jung, de Tarot en psychosynthese en ik ontmoette daar Nel in 't Veld, een grote, rijzige vrouw met lang zilverwit haar in een blauwe kaftan, die zich had aangesloten bij de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde. Ze sprak met een zwaar Rotterdams accent en liet daardoor elke associatie met zweverige praktijken verdwijnen als sneeuw voor de zon. Ze deed wijze uitspraken en leerde me voor het eerst in het hier en nu, aanwezig te zijn. Later als ik groot was, wilde ik worden zoals Nel.

In datzelfde El Bloque beleefde ik een aantal jaren later mijn eerste numineuze ervaring,* die me uiteindelijk op de zenweg zou brengen en nog weer een paar jaar verder maakte ik met Nel mijn eerste interview voor de Boeddhistische Omroep.

Voor die omroep mocht ik ook naar Plum Village in Frankrijk, waar ik de lessen van Thay uit zijn eigen mond kon horen, leerde dat buigen niets te maken had met onderdanig zijn en momenten van tijdloosheid beleefde in de prachtige pruimenboomgaard bij zonsopgang.

Ik ging voor het eerst naar India en was aanwezig bij de magische volle maan puja's aan de oevers van de Ganges, terwijl even verderop de brandstapels voor de doden werden gebouwd. Ik keek de armoede zo indringend in de ogen, dat ik niet meer wist wat ik doen moest en zag de honderden jonge monniken die de Kalachakra ceremonie in Bodh Gaya bijwoonden vooral bezig zijn met hun dure horloges en mobiele telefoons. Er lag een stervende man voor de ingang van de Mahaboditempel die door bewakers hardhandig op een stapel afval werd gegooid en ik hoorde verhalen over oude nonnen die bij diezelfde tempel uit zichzelf verbrand waren en waarvan de volgende dag alleen nog een bergje as over was. Ik liep onder de bodhi boom bij toeval Stephen Batchelor tegen het lijf en verbaasde mij na een week in India helemaal nergens meer over. Het heilige Om reisde kennelijk nog steeds met me mee.

* Het verhaal en het lied *De Stille weg*, vinden hun oorsprong in deze numineuze ervaring en verscheen in oktober in het boek *'Zij van het Noorden'*. Meer informatie op www.marlouslazal.nl

_dark mountain

Leven op de ruines van de beschaving.

Alfred Marseille

In november 1989 komen afgevaardigden uit de hele wereld in Noordwijk bijeen om het klimaatprobleem op te lossen. Het plan is om al in het jaar 2000 de uitstoot van CO2 met 20% terug te brengen en daarna verder af te bouwen. Dit is niet onrealistisch, twee jaar eerder zijn vergelijkbare afspraken gemaakt om het gat in de ozonlaag te dichten. Tot verbijstering van de aanwezigen weigert de VS uiteindelijk het verdrag te ondertekenen.

Op de 27e klimaattop, 33 jaar later, stelt India voor om in de slotverklaring, voor het eerst, een tekst op te nemen met het voornemen om het gebruik van fossiele brandstoffen terug te dringen. Het lukt echter niet om het hierover eens te worden. De volgende klimaattop vindt plaats in Dubai, de oliehoofdstad van de Perzische golf. 'We zitten op de snelweg naar een klimaathel met onze voet op het gaspedaal', aldus de veel geciteerde VN-topman Antonio Guterres.

En dit alleen nog maar wat betreft het klimaat.

Wat nog te doen? Actievoeren? Niet meer vliegen? Veganistisch eten? En wat als dit niet helpt?

En waarom zijn we eigenlijk niet in paniek als het echt zo erg is?

Dark Mountain is een project van een aantal schrijvers en kunstenaars, vaak voormalige milieuactivisten, die zichzelf deze vragen stellen. Het project bestaat uit een tijdschrift in boekvorm, er is een website en daarnaast worden allerlei bijeenkomsten georganiseerd.

Dit is een ingekorte bewerking van het praatje dat Alfred in 2019 over Dark Mountain hield in het Zen Centrum.

Opgericht in 2008 tijdens de economische crisis van die tijd, om te onderzoeken wat je kunt doen, hoe je kunt leven en werken, terwijl de wereld langzaam ten onder gaat. Om onder ogen te zien wat voor toekomst ons te wachten staat en hoe daarmee en daarin te leven.

En begonnen met een echt ouderwets manifest, getiteld *Uncivilisation*.

Een korte samenvatting:

Onze beschaving kent drie grote mythes:

1. De mythe van de vooruitgang,
2. De mythe van de natuur als iets buiten ons; onze beschaving tegenover de natuur,
3. De mythe van de centrale positie van de mens.

De mythe van de vooruitgang vertelt dat we voorbestemd zijn voor grootsheid. De mythe van de natuur vertelt dat die grootsheid niets kost, de natuur is de grondstof voor onze beschaving. Een grondstof die je alleen hoeft op te scheppen en te verwerken.

Bij elkaar leidt dit tot de mythe van de centrale positie van de mens, voorbestemd om baas te worden over alles wat hij tegenkomt.

De gangbare oplossingen voor de huidige crises liggen in het verlengde van deze mythes: duurzaamheid, de energietransitie, de circulaire economie. Groei en welvaart gebaseerd op het geloof in vooruitgang, de maakbaarheid van de wereld en de beheersing van de natuur, waarbij de toekomst een verbeterde versie van het heden is.

Zo gedacht zijn er eigenlijk maar twee soorten toekomst: de toekomst als een voortzetting van het leven zoals we dat kennen, iets meer hi-tech of iets soberder, en de Apocalyps. Het is lastiger om je een toekomst voor te stellen waarin de meeste dingen die we nu voor vanzelfsprekend aannemen verdwenen zijn, maar waarin toch het leven doorgaat.

Zoals de oprichters van Dark Mountain het formuleren in het manifest:

“Wij geloven niet dat alles goed komt. We zijn er zelfs niet zeker van, op basis van de huidige definities van vooruitgang en verbetering, dat we dat willen. Onze vraag is: wat zou er gebeuren als we naar beneden zouden kijken, in de afgrond? Zou het zo erg zijn als we ons voorstellen? Wat kunnen we zien? Zou het zelfs goed voor ons kunnen zijn? Wij geloven dat het tijd is om naar beneden te kijken.

Dit is een moment om diepe vragen te stellen en ze dringend te stellen. Overal om ons heen zijn verschuivingen aan de gang die suggereren dat onze hele manier van leven al geschiedenis is. Het is tijd om te zoeken naar nieuwe paden en nieuwe verhalen. Verhalen die ons een nieuwe richting geven terwijl de wereld zoals we die kennen verdwijnt.

We vermoeden dat we het begin van dergelijke paden kunnen vinden door het in twijfel trekken van de grondslagen van de beschaving, namelijk de mythe van de centrale plek van de mens en onze ingebeelde isolatie.”

Het einde van de wereld zoals wij die kennen, is niet het einde. Het gaat niet per se om het vinden van oplossingen, maar om de vraag wat te doen nu het mis gaat.

Een call to action die uitnodigt tot een speciaal soort wanhoop: een besef dat behouden van wat we nu hebben niet mogelijk en ook niet wenselijk.

En wat er dan te doen valt.



Dark Mountain heeft inmiddels 22 boeken gepubliceerd met essays, beeldend werk, verhalen en poëzie. De thema's van de edities geven bij elkaar een mooi beeld van de manier waarop het collectief de crisis benadert: Find our way home, Post-cautionary tales, The rising of the waters, Technè and technology, Poetry and the poetic, Endings, The sacred, Being human, Terra, The age of fire, Grief, Restoration and renewal, The abyss, Ark.

Er wordt veel geschreven en nagedacht over de crises van deze tijd. Nog een aantal interessante auteurs en boeken die stuk voor stuk een dharmales waard zijn:

Bruno Latour – *Oog in oog met Gaia*

Anna Lowenhaupt Tsing – *De paddenstoel aan het einde van de wereld*

Donna Haraway – *Staying with the Trouble*

Ben Rawlence – *De boomgrens*

David Loy – *Ecodharma: Buddhist Teaching for the Precipice*

David Wallace Wells – *The Uninhabitable Earth; Life After Warming*

Robert Macfarlane – *Underland*

Baptiste Morizot – *Het leven laten opvlammen*

Arjen Mulder – *Vanuit de plant gezien*

Timothy Morton – *Dark Ecology*

Timothy Morton – *Hyperobjects: Philosophy and Ecology After the End of the World*

Links:

Het manifest van Dark Mountain

<https://dark-mountain.net/about/manifesto/>

Alle uitgaven van Dark Mountain tot nu toe:

<https://dark-mountain.net/books/>

_soetra leesgroep

Peter Rombout en Maarten Boode

In het najaar van 2021 heeft Peter Rombout het initiatief genomen om op de donderdagen een soetra leesgroep te starten, met als doel boeddhistische leerredes of andere geschriften met elkaar te lezen en te bestuderen. Van zijn ervaring met het gezamenlijk lezen van Boeddhistische teksten in Zen River en het Utrechtse Zentrum, had Peter geleerd dat je er binnen een groep makkelijker toe komt om je in een soetra te verdiepen, dan in je eentje het geval is.

We begonnen met de Vimalakirti Nirdesha Sutra, in de redactie van Charles Luk met een voorwoord van Taizan Maezumi Roshi (Shambala, 1972), en gebruikten de Nederlandse vertaling van de Engelse vertaling van Charles Luk van de Chinese vertaling van Kumarajiva van de oorspronkelijke Sanskriet tekst. De Vimalakirti soetra is een vraag en antwoord spel tussen de zieke Vimalakirti en de Bodhisattva Manjushri, die het als enige van de Boeddha's leerlingen aandurft om de scherp van de tongriem gesneden Vimalakirti te bezoeken en te bevragen. Er kwam veel interessants aan bod. Bij voorbeeld: de levende wezens beschouwen als een illusionist die een illusionair mens beschouwt; het beoefenen van de geduldige verdraagzaamheid in het ongecreëerde.

Het stramien van de bijeenkomsten was als volgt: de tekst werd door iedereen van te voren gelezen, een van de deelnemers leidde de tekst in, daarna werd de tekst integraal en bij toerbeurt voorgelezen, tenslotte werden inzichten en ervaringen gedeeld. De bijeenkomst begon en eindigde met meditatie. Tussendoor werd er in stilte thee gedronken waarbij de Boeddha op het altaar niet werd overgeslagen. Er waren veertien bijeenkomsten met zes tot acht deelnemers. Tijdens de afsluitende gezamenlijke lunch op 19 mei 2022 bleek dat iedereen de bijeenkomsten stimulerend en aangenaam vond. Er werd dan ook afgesproken dat we na afloop van Nico's studiekلاس van najaar 2022 de soetra-draad weer gaan oppakken.

Dat hebben we inmiddels gedaan, en we lezen nu hoofdstukken uit Dogen's Shobogenzo, geselecteerd en vertaald door Boudewijn Koole en gepubliceerd onder de titel De Schatkamer van het Oog van de Ware Leer, Asoka 2017 [1997].

De groep is open en iedereen kan deelnemen. We gaan weer van start vanaf 16 maart en komen bij elkaar van 10:00 - 12:30.



Hart, Liddy Vonk

_het sanghastokje

Beate Giebner

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?

Al in mijn jeugd was ik begonnen met zen meditatie en lezen over zen. Het Oosten bood een heel ander perspectief dan het gestructureerde denken. De protestantse kant van het christelijk geloof was zo ethisch braaf en goed. Samenhorigheid werd gesteld maar het mysterie ervan niet ervaren. Het waren de (na-) dagen van de hippie tijd. Wij wilden weten wat echt telde en ook de donkere kant van het bestaan verkennen. Zen beantwoordde aan mijn verlangen om echt te leven, om in het leven te zakken.

Waarmee vermaak je je op het kussen?

Nou vermaken?! Het blijft niet gemakkelijk! Als ik op mijn kussen zit kan ik soms voelen: alles wat ik ('nog' aan zekerheid) heb is mijn buik. Dat is prettig, meestal echter sta ik voor de opgave mijn gedachten en lichamelijk ongemak, moeheid vol te houden. Dat voelt wel waarachtig.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?

Zeker in het begin voel ik de spanning tussen enerzijds bevrijd te zijn van nu - op dit moment iets te moeten of te kunnen doen of te beoordelen - en anderzijds juist het gevoel vast- en tegengehouden te worden om nu iets te kunnen of mogen doen. En er wachten natuurlijk altijd van die nuttige dingen om te doen...

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?

Karuna, mededogen. Het wordt gezien als een morele waarde door het besef dat wij allen lijden. Ikzelf vind dat er wel ook een zekere mate van mede-lijden bij mag (moet?) zitten, maar ook licht.

Wat is voor jou de grootste valstrik in Zen?

Een mogelijke valstrik is voor mij om ernaar te streven niet meer geraakt te worden. Om bijvoorbeeld te veel of te snel te relativiseren. Ik wil me wel blijven hechten, ik wil mijn en andermans lijden serieus nemen. Ik wil meningen, oordelen kunnen blijven behouden, wetende dat zij betrekkelijk zijn. Ik ben bang dat ik me op een bepaald geïdealiseerd niveau van leven terug zou kunnen trekken. Terwijl ik ook als dummo wil kunnen handelen en mezelf mengen in de verschrikkelijke reuring van het leven.

Wat heeft Zen jou gebracht?

Zen laat mij zien wat mijn wandeltocht scherp stelde: ons leven is een voortdurende afwisseling van blijde, open gevoelens met teleurstellingen, angsten, pijn en de gevoelsmatige (vastzettende) overtuiging: dit is het leven dus!'. Onder andere door zen kan ik soms tegelijk iets voelen of weten wat draagt, wat eronder zit of erdoorheen gaat. Waarheid en betrekkelijkheid kan ik bij zen ervaren. En het helpt mij als ik samen met anderen zen beoefen om deze mogelijkheid niet te negeren maar serieus te nemen.

Het thema van deze Zensor is 'bloei en verval'. Wat betekent dit voor jou?

Bloei is schittering, verschijning, het leven beamen. Niet terugdeinzen - en - de dood in zich hebben.



_bloei en verval

Marianka Schep

Ach ja...

Er was eens een man die op een vlakte een tijger tegenkwam. Hij vluchtte en de tijger kwam hem achterna. Bij een steil ravijn gekomen wist hij de neerhangende rank van een wilde druif te pakken en hij slingerde zich over de rand naar beneden. Boven hem snoof de tijger. Trillend keek de man omlaag, in de diepte, waar een tweede tijger wachtte om hem op te eten. Alleen de wijnstok droeg hem.

Twee muizen, een witte en een zwarte, begonnen heel langzaam de wijnstok door te knagen. De man zag een vlakbij heerlijke aardbei hangen. Terwijl hij met de ene hand de wijnstok vasthield, plukte hij met de andere de aardbei. Hoe zoet smaakte hij!

Gisteren was zo'n dag dat deze persoon niets voor elkaar kreeg, noch dit stukje, noch de soep voor de lunch bij de laatste Feldenkraislessen van het jaar, overmorgen. Deze vrouw zat wat wezenloos te zappen en tegelijk, om toch nog iets nuttigs te doen, de groentes alvast te snijden.

Vanochtend om zes uur in de keuken. Blijken de rode bonen op te zijn en is er ook geen garam massala meer en ook geen tijm. Vergeetachtigheid slaat toe... dan maar wat andere bonen erin. Wordt alles weer even anders. Aanpassen.

Hierbij het recept voor deze aangepaste soep van het leven:

Zoete aardappelsoep met kokosmelk



300 gram zoete aardappel in blokjes van 1 cm gesneden
1 wortel in blokjes
1 eetl. emengde Provençaalse kruiden
2 stengels bosui in ringen fijn gesneden
1 ui fijngesneden
1 teen knoflook geperst
½ limoen geraspt en in partjes
300 gram kidneybonen uitgelekt
1 1 eetl. garam massala of kerriepoeder
1 blik tomatenblokjes (400 ml)
400 ml kokosmelk
1 blokje groentebouillon
2 eetl. olijfolie

Bak de ui en 1 stengel bosui 2 minuten in 1 lepel olijfolie.
Voeg de knoflook, garam massala en Provençaalse kruiden toe, bak ½ minuut
Voeg dan de tomatenblokjes, 100 ml water met bouillonblokjes en kokosmelk toe met de zoete aardappel en wortel.
Laat de soep afgedekt 12-15 minuten zachtjes koken of tot de wortel gaar is..
Laatste 5 minuten met de kidneybonen en limoenrasp.
Garneer met limoenpartjes en een beetje bosui.

Midden op de weg lag een steen
lag een steen midden op de weg
lag een steen
midden op de weg lag een steen.

Nooit zal ik die gebeurtenis vergeten
in het leven van mijn zo vermoeide netvliezen.
Nooit zal ik vergeten dat midden op de weg
lag een steen
lag een steen midden op de weg
midden op de weg lag een steen.

Carlos Drummond de Andrade, 1923



_colofon

redactie

Alfred Marseille
Francine Boske
Harry Stein
Kit de Haan
Roos Tacken

ontwerp

Anchorette Koolman & Alfred Marseille

beeld, beeldredactie en vormgeving

Alfred Marseille

redactieadres

zensor@zenamsterdam.nl

adres

Zen Centrum Amsterdam
Binnenkant 39
1011 BM Amsterdam
www.zenamsterdam.nl
info@zenamsterdam.nl

zensor

De Zensor komt in de zendo te liggen en kan worden meegenomen.
Voor hen die geen vaste donateurs zijn, suggereren we een donatie van €3,- om
de kosten te dekken.

zen centrum amsterdam



roze hibiscus

in bloei langs de landweg
mijn paard at hem op

bashe