

Februari 2022



<https://zenboek.site/>

# Magazine De Kattekse kluis

BOEDDHISTISCHE FILMS



**DROMEN VAN  
WAKKER WORDEN**

**NEHAN-E**  
Boeddha's overlijden

**GEZIEN WORDEN**



## GEZIEN WORDEN

Mijn zoektocht is levenslang zoeken naar mijzelf en dat is niet wie ben ik en hoe ik in de wereld sta. Het heeft een leven geduurd voor dat ik dit inzag. Ik droeg een masker waardoor ik niet gezien werd. Ik wilde niet gezien worden, ik wilde dat mijn vaardigheden mijn ontwikkeling, dat mijn stralende masker gezien werd. Ik was zo egoïstisch ik zag de ander niet staan. Ik heb altijd mijzelf voorop gesteld. Rationeel weet ik heel goed hoe het zit ik kan heel goed woorden kiezen en dat is het masker waarachter ik mij verschuil, ik ben iemand. Maar ik heb nooit mijzelf laten zien alles wat ik gedaan heb wat stelt het voor als het niemand iets brengt. Ik hunkerde om tussen mensen te zitten om samen met hun iets te doen maar ben altijd een eenling gebleven. Ik was van mening dat ik het goed deed bekritiseerde anderen in plaats van mijzelf. Het moeilijkste vind ik mijzelf onder de loep nemen, de slager die zijn eigen vlees keurt doet pressies het zelfde. Ik ben zo bang om mij open te stellen en de ander toe te laten en terwijl ik dit schrijf komen er telkens redenen in mij op om het goed te praten, in bescherming te nemen. Ik heb zo hard tegen de wereld gevochten in plaats van te omarmen, realiseerde mij niet dat ik niet zonder anderen kan om mijzelf te vinden, ik heb mijzelf altijd in de weg gestaan. Ik ben nooit naar mijzelf toe geweest, altijd anderen vertelt hoe zij het moeten doen. Ik heb zo hard gewerkt om een façade in stand te houden iemand te zijn. De angst om doorzien te worden heeft de helft van mijn leven bepaald en ik weet echt niet hoe ik verder moet.

## INHOUD

Voorwoord, Gezien worden	1
Boeddhistische films	2
Dromen van wakker worden	3
Nehan-e (overlijden boeddha)	4
Nehan-e (overlijden boeddha)	5
Zenboek	5

## REFLECTIE

Hoe ik verder moet en geen invulling meer moet geven. Zitten en niets doen krijgt nu een heel andere betekenis, hoe laat je de buiten wereld invulling geven? Wachten tot de bom valt? Ook het woord afleiding is anders geworden, het is wegkijken van mijzelf geworden. Zelfs zitten en niets doen is afleiding, ik heb het mijn halve leven gedaan ik ben heel goed in het niets doen te verdwijnen en de tijd te laten passeren. Confrontaties zijn er allang niet meer het is een gebruiksartikel geworden, een spiegel van de slaap. Mijn lijf is moe, mijn geest is moe en wat doe ik? Ik verwijt het aan mijn leeftijd. Wat kan mij nu nog redden?

Zeshin

### ALEEN MAAR GEVEN

Ik wil er zo graag iets voor weerom  
Maar dat hebben en dat willen  
Die zucht naar eigen-dom  
Zijn spooksels van de lucht

Wat is nou eigenlijk mijn eigen  
De jas die ik draagt is die van mij?  
Ik ben naakt geboren

Wat is van mij en draagt dat nou bij  
Aan al die hebzuchtdromen  
Ik geef alles maar weg  
Voor het word afgenomen

Het kan alleen bestaan in blinde  
overtuiging  
Vertel me wat is de oorzaak van  
wedergeboorte?  
Door hoeveel hellepoorten  
Moet je gaan  
Om los te komen van bestaan

Zo zou ik  
moeten reflecteren  
blijven leren  
zolang er een reflectie is

## Colofon

Magazine De Kattexse Kluis  
is een uitgave van  
Zenboek

## Redactie



Ton Daiken Akveld  
Distributie/Redigeren Column



Zeshin van der Plas  
Column/artikelen

Onze website is  
nog niet klaar maar  
al wel te bezoeken  
Het webadres is :  
<https://zenboek.site/>

## CONTACT

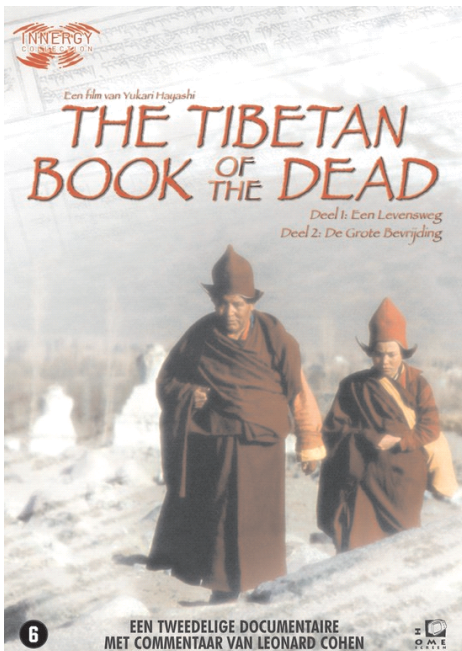
[zenboek@gmail.com](mailto:zenboek@gmail.com)

# BOEDDHISTISCHE FILMS

SPRING,  
SUMMER, FALL,  
WINTER...  
AND SPRING



... jongentje en leert hem op het ritme van de seizoenen en naarmate hij ouder wordt een aantal wijze levenslessen. In zijn pubertijd wordt de jonge monnik verliefd op een meisje dat op bezoek komt bij de Meester voor een medische behandeling. De jongeman loopt samen met het meisje weg, maar raakt door zijn passie in zware problemen. Daarom zoekt hij als volwassene opnieuw zijn toevlucht bij zijn meester.

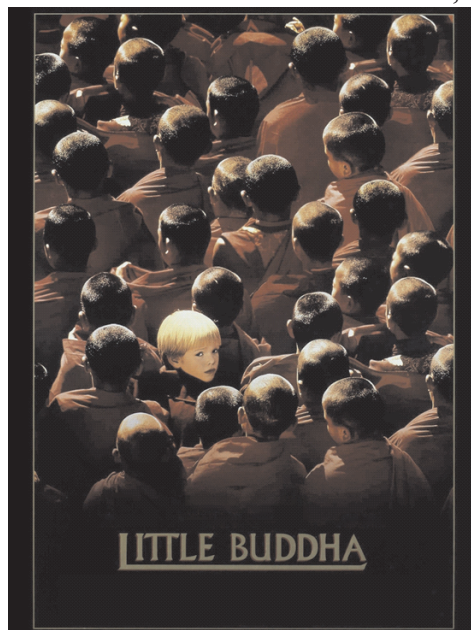


De dood is echt, hij komt zonder waarschuwing en er kan niet aan worden ontkomen. Het Tibetaanse Dodenboek, een oude bron van kracht en leiding, blijft een essentiële lering die zijn oorsprong vindt in de

spirituele culturen van de Himalaya. Dit verhelderende tweedelige programma, verteld door Leonard Cohen, verkent de heilige tekst en visualiseert stoutmoedig het hiernamaals



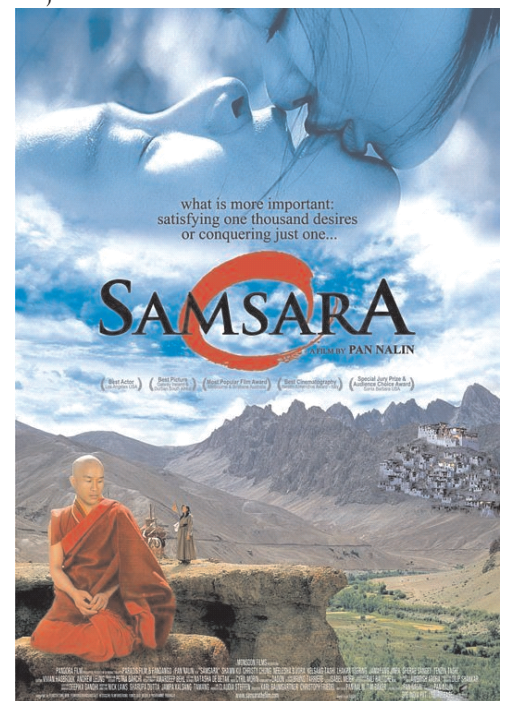
Drie mensen in de uitgestrekte, dichtbeboste bergen van Zuid-Korea: Een oude meester, zijn onzekere leerling en een weesjongen. Deze drie personages zijn het symbool van mensen die lijden omdat ze niet bij machten zijn hun problemen te kunnen oplossen. Ze zijn omringd door de alles overheersende natuurelementen: Een film die nog indrukwekkender wordt als je wat kennis van het zenboeddhisme hebt,



Dit is een hele toegankelijke film voor

het hele gezin om kennis te maken met het Boeddhisme.

Een boeddhistische monnik, Lama Norbu gelooft dat een 10-jarige Amerikaanse jongen, Jesse, de reïncarnatie van zijn spirituele leraar, Lama Dorje is. Jesse's vader, Dean en zijn moeder, Lisa, twifelen, maar na de zelfmoord van Dean's zakenpartner geeft Dean toe en laat zijn zoon naar Bhutan reizen. Er zijn echter twee andere kinderen waarvan de monnik denkt dat ze ook de reïncarnatie van Lama Dorje kunnen zijn.

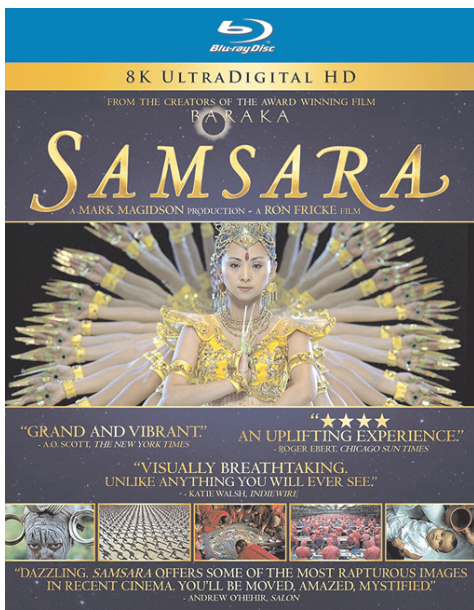


Een spiritueel liefdesverhaal dat zich afspeelt in het majestueuze landschap van Ladakh, Himalaya. Samsara is een zoektocht; de strijd van één man om spirituele Verlichting te vinden door afstand te doen van de wereld. En de strijd van een vrouw om haar verlichte liefde en leven in de wereld te houden. Maar hun lot verandert, kronkelt en komt tot een verrassend einde...

Er is nog een film met de naam Samsara die op mij erg veel indruk heeft gemaakt. Op de volgende pagina staat een kleine recensie.

**SAMSARA IS DE BAGGER  
VAN WAARUIT LOTUSSEN  
ONTSPRUITEN**





Samsara is een caleidoscopische film over de oneindige cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte. Samsara kun je vertalen als 'aards tranendal, de eeuwig durende beweging van het leven'. Een bloedstollend mooie film zonder menselijke spraak.

## DROMEN VAN WAKKER WORDEN

Laat ik beginnen met te zeggen dat ik ruim 30 jaar intensief het zenboeddhisme heb beoefent. Ik schrijf mijn beschouwingen op om te oefenen helder te krijgen wat mij voor ogen staat. En wat is heilzamer dat met u te delen omdat ik de wereld als een spiegel zie die weerspiegelt die ik ben.

Ik heb twee ogen die de wereld in kijken, en zie miljarden ogen, behalve de ogen van mijzelf, die ziet u, u ziet mijn ogen, mijn ogen.

U kunt veel beter zeggen wie ik ben dan dat ik dat zelf kan. Hoe ik daar mee om moet gaan vind ik het moeilijkste wat er is.

Laat ik een voorbeeld geven. Al weer een tijdje geleden zag ik een lezing op internet van Thich Nhat Hanh waarin hij een voorbeeld gaf van de eenheid van het bestaan. Hij ging in op de pijn die we elkaar vanuit onbegrip aandoen .

'Hij vertelde hoe hij een spijker in de muur aan het slaan was en daarbij

ongenadig op zijn duim sloeg. Hij liet de hamer vallen en omvatte zijn duim met zijn andere hand.

(Dat is meestal wat je instinctief doet.) De zere hand pakt niet vloekend de hamer op om uit wraak de andere hand te gaan slaan,

Mijn pijn was op dat moment hoe kom ik op een punt waar ik instinctief iemand die mij bedreigt omarm, natuurlijk niet fysiek, maar toch.

Rationeel weet ik dat heel mooi en goed te verwoorden maar instinctief is een heel andere zaak.

Instinctief is direct , onmiddellijk, zonder inmenging van het ratio, vooropgesteld doel of dubbele agenda. Angst is in zo'n geval (zo als altijd) geen goede raadgever. Moederinstinct is een goed voorbeeld zij is één met haar kind. Het heeft sterk met houden van te maken. Maar hoe kun je van iets houden wat je bedreigt. Het is heel gemakkelijk om van de natuur te houden, bomen te knuffelen, je laten overweldigen door bloemen. Maar houden van iets wat je fysiek of lichamelijk pijn doet?

Daarbij had Thich Nhat Hanh het 'ook' over geweld en pijn, zolang dat er is, is hij er ook niet vrij van.

Neem Guan Yin de godheid van mededogen die de kreten der mensheid hoort, zelfs Kwan Yin worstelt met pijn.

En mijn worsteling is zo ontzettend dubbel, ik weet het, het antwoord is "er is geen antwoord" terwijl ik smeeek om een oplossing. Ik heb alles al gehoord en gelezen, over samsara, kamadhatu, rupadhatu, enz. het legt alleen maar de vinger op de zere wond.

Maar,.....denk niet dat ik een doemdenker ben, ik ben niet ongelukkig, het heeft me overvallen. Sinds ik niet meer in de tempel woon maar min of meer als kluzenaar leef heb ik niet meer de afleiding weg te kijken van mijzelf. Door voor de tempel te zorgen bleef er niet veel tijd voor bewuste zelfreflectie over .

Toen ik met de zorg voor de tempel stopte kwam als vanzelf de confrontatie met mijzelf daarvoor in de plaats. Zeg maar 'er is een gat gevallen wat als vanzelf opgevuld word met de confrontatie van mij zelf'.

Nu neem ik mijzelf niet zo serieus dat het zichzelf moet verdedigen ik ben veeleer nieuwsgierig naar mijzelf. Ik heb het volgende grafschrift gemaakt;

*"Als je mij zoekt  
werk dan aan je tegenwoordigheid van geest  
zie dat je mij ontmoet  
in iedereen die je tegenkomt".*

Dat bedoel ik met mijzelf ontmoeten, veel van mijn gedichten gaan hier over en dan heb ik het over: "Mijn lieve reisgenoot, 'Mijn liefste, Spiegel Zon enz".

Zou een gedicht werken als:

*Ik omarm de wreedheid  
Het rauwe bestaan  
met zijn oorlog,  
die van zich afbijt*

*Kijk ik in de spiegel  
Die ik ben  
Zie ik de oorlog?  
Die ik als mij zelve ken*

Ik voel nu de kyosaku, de stok van mijn leraar met een knal op mijn rug neerdalen terwijl hij brult wakker worden.

Ik grinnik er om, sla me nog maar een keer. Sentiment mag maar even duren, niet dromen van wakker worden.

Word wakker.

TE BESTELLEN VIA DE WEBSITE  
zenboek.site

**DE ADEM VAN DE DRAAK**

Het boek gaat over een twaalfjarige jongen die door een zen meester is opgevoed en monnik wil worden. Het boek volgt hem tot zijn verlichting en neemt je mee op zijn levensreis vol twijfel en inzichten. Het geeft een kijkje in de binnenwereld van iemand die gedreven word door roeping

TE BESTELLEN DOOR €16,50 over te maken (knop donatie)  
Mail uw naam en adres (knop contact)  
Zchin van der Pas

Voorwoord:  
Dhr. Paul van der Valk, langjarige Aziatische reisliefhebber,  
Radboud Universiteit Nijmegen

Foto cover Wilbert Deville

**NOG ENKELE EXEMPLAREN**



# NEHAN-E, HET OVERLIJDEN VAN BOEDDHA

In Bukkoku-Ji werden per jaar twee ango's gehouden, een zomer en een winter ango. Het Japanse woord ango betekent drie maandelijks intensive training,

Tijdens een ango begint elke 1e van de maand een sesshin van 7 dagen. Het zijn dagen waarop niet gesproken wordt en er gemiddeld 12 tot 14 uur per dag zazen beoefend wordt.

*(zazen wordt vaak vertaald als meditatie, maar meditatie is een verzamelnaam voor vele meditatie vormen zo als contemplatie b.v)*

In februari is er een extra sesshin ter nagedachtenis aan het overlijden van boeddha.

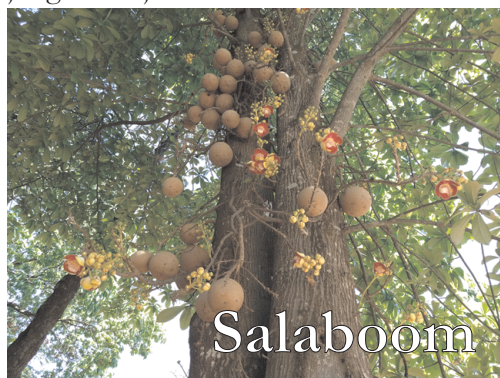
Dit was de zwaarste sessin van allemaal.

In februari was het koud en vochtig en vaak lag er sneeuw, het klooster had geen verwarming en in de zendo (zalen) stonden de ramen vaak open en waaide de sneeuw naar binnen.

Na de sessin werd het warme bad flink opgestookt om bij te komen van de spartaanse week zazen.

Op 15 februari was er de herdenkingsdienst ter nagedachte nissen van het overlijden van boeddha, Nehan-e.

Shakyamuni Boeddha stierf op 80-jarige leeftijd onder twee salabomen



(Kanonkogelboom) in de buurt van de stad Kushinagara.

Wie in Suijren-Ji mee heeft gedaan aan trainingen waarbij een maaltijd was is bekend met deze naam van de stad, want we reciteren deze naam elke keer wanneer we eetkommen neerzetten, terwijl we zeggen: "Boeddha werd geboren in

Kapilavastu, verlicht in Magadha, onderwezen in Varanasi, ging nirvana binnen in Kushinagara..."

Op 15 februari wordt in iedere tempel in Japan de dood van Boeddha herdacht door rolschilderingen daarover op te hangen en de Bussetsu Ikkyo sutra te reciteren. De Bussetsu Ikkyo sutra bevat de laatste preek van Boeddha. Op het eind van zijn leven bedacht Boeddha dat het niet goed zou zijn uit het leven te vertrekken zonder de monniksorde te hebben toegesproken en zonder afscheid genomen te hebben. Toen Ananda zijn dierbaarste discipel aan hem vroeg: "Ik heb u gezond gezien, ik heb u ziek gezien, ik heb u zien lijden, en ofschoon bij het zien van uw ziekte en lijden mijn geest vertroebeld werd en niet helder meer was, putte ik niettemin troost uit de gedachte dat de gezegende niet uit dit leven zou vertrekken eer hij voorschriften voor de monniksorde zou hebben nagelaten."

En Boeddha sprak:

"Wat verwacht de orde van mij Ananda?"

Ik heb de waarheid gepredikt zonder onderscheid te maken tussen de innerlijke en uiterlijke leer.

Ten opzichte van de waarheid heb ik niets achtergehouden.

Als er iemand is die de gedachte koestert

"Ik zal degene zijn die de broederschap leidt", of denken dat de orde afhankelijk van hem is, zo'n iemand zou alles regelen omtrent alle zaken en voorschriften.

Ik denk echter niet dat de orde afhankelijk van mij is, en ik denk ook niet dat ik de orde leid.

Waarom zou ik dan voorschriften achterlaten?

Ik ben oud Ananda, ik ben bijna tachtig, mijn jaren zijn op.

Net zo als een oude versleten wagen die met veel moeite tot voortbewegen kan worden gebracht, zo kan ik met veel zorg en moeite mijn lichaam op gang houden.

De enige keren waarop mijn lichaam

rust heeft is tijdens de meditatie waarin ik mijn lichaam vergeet. Daarom, Ananda, wees een licht voor jezelf.

Vertrouw niet op uiterlijke hulp, vertrouw op jezelf.

Houd de waarheid voor ogen en zoek alleen daarin je heil en zoek niet naar hulp van buitenaf.

Je vraagt je misschien af hoe je een licht voor jezelf zou kunnen zijn?

Hoe je alleen op jezelf kunt vertrouwen, zonder hulp van buitenaf te aanvaarden?

Hoe je vast kunt blijven houden aan de waarheid?

Hoe je licht en heil in de waarheid kunt vinden zonder uit te zien naar hulp van buitenaf?



De sleutel hiervoor is: zolang je in je lichaam verblijft, wakker, oplettend en bedachtzaam te blijven zodat je de wereld van smart die uit de begeerte van het lichaam voortkomt overwint. En, ondanks dat je aan gewaarwordingen onderworpen bent, wakker oplettend en bedachtzaam te blijven zodat je de wereld van smart



die uit de gewaarwording voortkomt overwint  
Ook als je denkt, redeneert of voelt, beschouw je gedachten dan wakker, oplettend en bedachtzaam zodat je de wereld die uit de verlangens van denkbeelden, gevoel en redenering voortkomt overwint.  
Zij die nu, of na mijn dood een licht voor zichzelf zijn, alleen op zichzelf vertrouwen zonder hulp van buitenaf verwachtend, de waarheid als hun licht zien en daar hun heil in zoekend;  
Zij die niet uitzien naar hulp van buitenaf, zij zijn het die het aller hoogste zullen bereiken.  
Maar zij moeten een edele honger naar de dharma hebben.'

Vandaag herdenken we dat boeddha het nirvana is binnen gegaan, althans, we noemen zijn dood soms 'boeddha is het nirvana binnengaan', maar strikt genomen was boeddha al door nirvana omarmd bij zijn verlichting onder de bodhiboom.

Het is dus dubieus om deze term alleen voor zijn dood te gebruiken. Daarom zijn later boeddhisten van twee soorten nirvana uitgegaan. Nirvana-met-lichaam en nirvana-zonder-lichaam. Als we dit idee toepassen kunnen we zeggen dat boeddha al omarmd was door nirvana met zijn lichaam, terwijl hij leefde. En het nirvana-zonder-lichaam binnenging toen zijn lichaam dood ging.

Maar ik denk dat dit nog steeds een lastig concept is.

In de doctrine van twee soorten nirvana is nirvana-met-lichaam imperfect in vergelijking met nirvana-zonder-lichaam.

We denken dat, voor zover we een lichaam in deze wereld hebben, we geen perfect nirvana kunnen bereiken omdat het onmogelijk is om alle wanen uit te roeien terwijl we een lichaam hebben.

Het houdt in dat we moeten sterven om een perfect nirvana te bereiken of dat we het nirvana in deze wereld moeten opgeven.

Is dit echt de boodschap van boeddha?

In het mahayanaboeddhisme is er een zin:

“Zonder wanen uit te roeien, bereiken

we nirvana”. Hier is nirvana geen wereld ergens ver weg van ons, maar een wereld van realiteit waarin we hier en nu leven.

De Nehan-e viering is een goede gelegenheid voor ons om een heel belangrijk concept in het boeddhisme, 'nirvana', te heroverwegen, je laten leiden door het begrip “dat geboorte en dood nirvana zelf zijn, er is niet alleen geen noodzaak om ze te vermijden, maar ook niets om te zoeken, want dat wordt nirvana genoemd.

Als je nu meent dat je niets hoeft te doen, laat ik het zo zeggen.

Elke avond reciteert de Jikido, (diegene die patrouilleert in de zazenhal) na de laatste meditatie periode de han-sutra.

*Iedereen die het pad beoefent luister:  
Geboorte en dood zijn de enige zaken die van belang zijn*

*Tijd verdwijnt als sneeuw voor de zon  
Wijd je aan je training en verspil je tijd niet*

Voor inzicht in nirvana lijkt training een vereiste om in te zien hoe je lichaam en geest kunt laten vallen. Training moet je niet verwarren met meditatie, zazen is een onderdeel van je training, al je doen en laten is training, je werk en vrije tijd en ook de tempeldiensten, ceremonies, samu, dood en leven. Er zit geen scheiding tussen- het is allemaal nirvana.



# ZENBOEK

Is een nieuwe website die DaiKen Akveld en ik in het leven hebben geroepen.

Nadat ik Bemmell heb verlaten en naar Katwijk ben verhuist heb ik ruim 9 maanden mijn rust genomen om van de afgelopen jaren bij te komen. Niets doen en achterover leunen ligt niet zo in mijn aard.

Ik speelde al langer met de gedachte om een website op te zetten. Echter ik ben geen IT-technicus en overwoog om de website van Suiren-ji er voor te gebruiken. Toen ik Daiken benaderde om mij te helpen met de technische aspecten zei hij: Waarom beginnen we niet een nieuwe website. In 'no time' hadden we een opzet gemaakt. Maar veel te onrustig, te veel overbodige troep op de welkomspagina.

We hebben alles er af gegooid en zijn opnieuw begonnen, en.....we zijn redelijk tevreden.

We zijn er nog flink aan het schaven, zagen en timmeren maar de voorgevel is bijna klaar.

Wat is er zoal te vinden er komen Podcasten op artikelen, gedichten, de oude nieuwsbrieven van Suiren-ji. De nieuwe nieuwsbrief 'de Kattexse Kluis' en misschien de agenda van bevriende organisaties zoals: Kyudo Renmei Leiden, Hijiri Shakuhachi school Bemmell, Your inner nature Yin Katwijk, Praktijk Enso Leiden, enz.

Ik zou zeggen neem alvast een kijkje om een indruk te krijgen van wat we op het Wereld Wijd Web van Verwarring gaan plaatsen  
Zeshin Webadres: zenboek.site



Zen gaat toch buiten de geschriften om? Jawel, teksten over zen lezen brengen je geen slaap dichterbij welken wie je bent, je boeddhanatuur. Door een kookboek te lezen gaal je honger ook niet over, maar kan je wel aanzetten om te gaan koken

Copyright:  
Zenboek

HOME GEDICHTEN PODCAST TEKSTEN WIE ZIJN WIJ DONATIES CONTACT

**WAT VIND JE OP ZENBOEK**  
Teksten van zenmeester tangen harada roshi  
Podcasten & gedichten van Zeshin van der Plas  
Maandbladen van de Suiren-ji tempel  
Maandblad Kattexse Kluis  
Teksten Daruma school / de adem van de draak  
Verzorgd door Webmaster Daiken Akveld



## WAT KAN IK DOEN?

Wat kan ik doen, de regen vult mijn ogen

Verdwaald in wegwijnende uren  
Zijn ze door zichzelf bedrogen  
de zachte dagen houden hen warm  
en bloemfantomen geven genegenheid  
in de koele wind van eindigheid  
Valt in het avondrood blad na blad

Wat kan ik doen de dauw druip van mijn haren  
het weerspiegeld in de maneschijn

Je offert wierook voor je dierbare  
droomt van de zomer uit je kinderjaren  
terwijl de winter giert langs je raam  
Wat kan ik doen de regen vult mijn ogen

Wat kan ik doen tegen kreten van pijn  
ik heb geen handen genoeg  
tranen te drogen die in illusie gevangen zijn  
Alles vervaagt in een duister grauw  
Ik heb geen handen genoeg om ze te redden  
De droom verslind ze in de winterkou

Wat kan ik doen, mijn ogen sluiten  
dan nog hoor ik nog steeds kreten van pijn.  
Die blijven hangen tot het ochtendgloren

Je offer wierook op mijn schrijn  
voor de ontelbare die worden geboren  
in dit samsara van vilein