



Nieuwsbrief 2019 nr. 2

Zen Heart Sangha Nederland

10 november 2019

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

Geluk – Michel Sensei

Ik keer vaak terug naar een van de slogans van "Seven Points of Mind Training", het boek waarmee we in de studiegroep werken. De slogan is: "Always maintain only a joyful mind". Ik vertaal het maar even als "Handhaaf te allen tijden een vreugdevolle geest". In de zeven factoren van verlichting wordt het "Pīti" of Geluk genoemd.

Oefenen met deze slogan en werken met/aan geluk is geen poging om dwangmatig gelukkig te zijn en te blijven. Dat is nu eigenlijk precies niet waar het over gaat. Het gaat er om te proberen waakzaam zijn, waken tegen dwangmatige negativiteit en op mezelf geconcentreerde reactiviteit, en om te proberen terug te keren naar openheid, aanwezigheid en responsiviteit in plaats van reactiviteit.

Dwangmatige negativiteit is iets dat ik goed ken. Het is zó makkelijk om veronderstellingen te bouwen over wat andere mensen denken of voelen of willen, en vervolgens mijn humeur, mijn denken en mijn reacties op die veronderstellingen te baseren. Het verdraait de realiteit en maakt het solide, gegoten in de vorm van mijn veronderstellingen en ingebeelde "waarheden" of "intuïtie". En zo vormt het MIJ en mijn gemoedstoestand, en mijn mentaliteit en reactiviteit in die gekleurde en verwrongen werkelijkheid.

En het zijn niet alleen mijn relaties met andere mensen (hoewel het op dat gebied misschien wel het meest aanwezig en giftig is) maar ook omstandigheden, de staat van de samenleving en de wereld, politiek, enzovoort worden er door beïnvloed. Toen ik een tiener was, kon zelfs het weer tegen me zijn. Deze gewoonte van negativiteit verdraait onze kijk op de realiteit en vergiftigt ons hart en onze geest en onze re-acties en het veroorzaakt veel, heel veel lijden.

De zeven factoren van ontwaken

1. Aandachtigheid/Mindfulness (Sati): Aandachtig zijn voor de werkelijkheid
2. Onderzoek (Dhamma vicaya): Onderzoek naar de aard van de werkelijkheid
3. Energie (Viriya): Vastbeslotenheid en doorzettingsvermogen in beoefening
4. Vreugde (Pīti): Ook wel geluk genoemd
5. Vreedzaamheid (Passaddhi): Ontspanning van lichaam en geest
6. Concentratie (Samādhi): Een rustige, geconcentreerde staat van bewustzijn
7. Gelijkmoedigheid (Upekkha): De realiteit accepteren zoals ze is zonder vastklampen of afwijzen.

Dus het lijkt me heel belangrijk om je bewust te zijn van deze neiging en om ertegen te waken. Eigenlijk is dit de beoefening van het handhaven van een open en vreugdevolle geest. In zekere zin zijn open geest en “vreugdevolle geest” synoniem.

Vreugde en geluk zijn in hun fundament nooit afhankelijk van omstandigheden. Als het afhangt van hebben/krijgen wat ik wil en vrij zijn van wat ik niet wil, dan wordt geluk zeldzaam en meestal onbereikbaar. Het is grotendeels een beoefening, een cultivatie, zoals een boer die een veld bewerkt, zaden plant en onkruid verwijdert om kwetsbare gewassen te beschermen. De oefening is om een cultuur van ontwaken te cultiveren in onszelf, voor degenen om ons heen en voor de wereld als geheel. Een gemoedstoestand die open en ruim en onzelfzuchtig is, hoewel het mij niet uitsluit. Het gaat vooral ook om het loslaten van aannames en het stoppen van het inkleuren en verdraaien van de realiteit, zodat we kunnen leren om het te zien zoals het is en om te vertrouwen met een open hart. En vanaf daar is het genade.

Het herinnert me aan een gedicht van Wendell Berry dat ik hier zo goed mogelijk wil proberen te vertalen.

Wilde roos

Soms voor mij verborgen
Achter dagelijkse gewoonten en rituelen
Leef ik onbewust aan je voorbij
Zoals ik voorbij kan leven aan het kloppen van mijn hart

Plots licht je op voor mijn ogen
Een wilde roos aan de rand van het struikgewas
Waar gisteren alleen maar schaduw was
En ik voel me gezegend en kies opnieuw
Dat wat ik eerder koos.

Jukai voor Jan Damgaard Sorensen

Tijdens de afgelopen sesshin ontving Jan Damgaard Sorensen de geloften in de ceremonie van Jukai. Jan is voor de meeste van ons een onbekende bezoeker, maar hij is al geruime tijd lid van onze sangha. Hij zit met grote regelmaat met ons mee in de ochtend (dinsdag en donderdag), maar dit keer was hij voor het eerst deel van een sesshin en maakte hij kennis met Oryoki. Op vrijdag heeft hij wat verteld over zichzelf en was ook zijn partner Camilla aanwezig. Jan's Dharma naam is “True Man of No Rank.”

Mededelingen

Zazenkai 17 november 2019

Op zondag 17 november aanstaande houden we in de zendo in Den Haag een zogenaamde zazenkai, een dag van beoefening van zazen die wat minder intensief is dan een meerdaagse sesshin. Tijdens de

zazenkai zijn er periodes van zittende en lopende meditatie, een korte meditatieve werkperiode, de gelegenheid voor een persoonlijk gesprek met Michel Sensei, en een dharma-toespraak. Het thema van de zazenkai zal zijn: "Koans" (al betekent dat niet dat de zazenkai alleen interessant zou zijn voor wie met koans werkt).

Het programma start 's morgens om 9 uur met meditatie en eindigt 's middags om ongeveer 17 uur. De zazenkai een mooie gelegenheid iemand mee te nemen en te introduceren in meditatie op een wat minder intensieve maar wel mooie manier.

Agenda

- 17 nov 2019 – Zazenkai, Den Haag
- 7 – 14 dec 2019 – Week-sesshin, Den Haag (thema “Beoefening en dagelijks leven”)
- 23 dec – 5 jan 2020 – Wintersluiting
- 13 – 16 feb 2020 – Weekeinde sesshin, Den Haag

Colofon

Deze nieuwsbrief van de Zen Heart Sangha verschijnt drie tot vier keer per jaar.

Contactgegevens:

Zen Heart Sangha
Copernicusstraat 20
2561 XA Den Haag
070-3604305
06-51542612

www.zenheartsangha.nl

info@zenheart.nl

English version

Happiness - Michel Sensei

I often come back to one of the slogans from “Seven Points of Mind Training”, the book we’re working with in the study group. The slogan is: “Always maintain only a joyful mind”. In the Seven Factors of Enlightenment it’s called “Pīti” or happiness.

Practising with this slogan and working with happiness is not about compulsively trying to be happy and stay that way. In fact that is exactly not what it’s about. It’s about being vigilant, guarding against compulsive negativity and self-interested reactivity, and trying to return to openness, presence and being responsive instead of reactive.

The Seven Factors of Awakening

1. Mindfulness (Sati): Maintaining awareness of reality
2. Investigation (Dhamma vicaya): Investigating of the nature of reality
3. Energy (Viriya): Determined and maintained effort in practice
4. Joy or rapture (Pīti): Also called happiness
5. Tranquility (Passaddhi): Relaxation of body and mind
6. Concentration (Samādhi): A calm, concentrated state of awareness
7. Equanimity (Upekkha): Accepting reality as-is without clinging or rejecting

Compulsive negativity is something I know well. It’s so easy to make assumptions about what other people think or feel or want, and then base my mood, my thinking and my reactions on those assumptions. It twists reality and solidifies it according to my assumed and imagined “truths” or “intuition”. And so it moulds and solidifies ME and my moods, and mind-set and reactivity to that coloured and twisted reality.

And it’s not just in relation to other people (although in that area it’s perhaps the most pervasive and poisonous) but also regarding circumstances, the state of society and the world, politics, etcetera. When I was a teenager, even the weather could be against me. This habit of negativity twists our view of reality, and poisons our hearts and minds and re-actions and it creates a lot, a lot of suffering.

So being aware of this tendency and guarding against seems is very important. Actually this is the practice of maintaining an open and joyful mind. In a sense open-mindedness and “joyful-mindedness” are synonymous.

Joy and happiness ultimately don’t rely on circumstances. If it depends on having what I want and being free from what I don’t want, then happiness would be rare and mostly unattainable. It is largely a practice, a cultivation, like a farmer tilling a field, planting seeds and removing weeds to protect vulnerable crops. It is trying to cultivate a culture of awakening in ourselves, for those around us and for the world. A state of mind that is open and spacious and selfless, although it doesn’t exclude me. It’s about letting go of assumptions and stopping the colouring and twisting of reality so that we can learn to see it as it is and trust with an open heart. From there on out it is grace.

All this reminds me of a poem by Wendell Berry.

Wild Rose

*Sometimes hidden from me
In daily custom and in ritual
I live by you unaware
As by the beating of my heart*

*Suddenly you flare again in my sight
A wild rose at the edge of the thicket
Where yesterday there was only shadow
And I am blessed and chose again
That which I choose before*

Jukai for Jan Damgaard Sorensen

During the last sesshin Jan Damgaard Sorensen received the precepts in the ceremony van Jukai. For most of the sangha Jan is relatively unknown but he has been part of our sangha for quite a while now. He's a regular in the Wednesday and Thursday morning sitting. But now he participated in his first sesshin and practised Oryoki. On Friday at the end of the ceremony he told us a bit about himself and introduced us to his partner Camilla who was present for the Jukai. Jan's Dharma name is "True Man of No Rank."

Announcements

Zazenkai 17 november 2019

On Sunday November 17th we will hold a Zazenkai in the zendo in Den Haag. A zazenkai is a day of practice that is less intense than a multi day sesshin. There will be periods of sitting and walking meditation, a short meditative work period, opportunity for daisan with Michel sensei and a dharma talk. The theme subject for the zazenkai will be "koan practice" although that doesn't mean the event will only be interesting for those actively practising with Koan.

The program will start in the morning at 9 am with meditation and will end in the afternoon at around 5 pm. It's a wonderful opportunity to introduce someone into practice in a less intense but still powerful way.

Agenda

- Nov 17th 2019 – Zazenkai, Den Haag
- Dec 7 – 14 2019 – Week-sesshin, Den Haag (theme "Practice and daily life")
- Dec 23rd – Jan 5th – Winter break
- Feb 13 – 16 2020 – Weekend sesshin, Den Haag

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
070-3604305
06-51542612

www.zenheartsangha.nl

info@zenheart.nl