



# Inzicht & Bevrijding

INSPIRATIE & INFORMATIE - ZOMER 2023

---

*De natuur als spiegel*

***“Wij zijn niet de eigenaren van dit lichaam, kijk hoe het stroomt als een rivier.”***

Ruth Denison



## INSPIRATIE & INFORMATIE zomer 2023

Lieve mensen,

In deze zomereditie zetten we “de bloemen van onze ziel” buiten, in het licht van de natuur. Spirituele zuiverheid wordt gesymboliseerd door de lotus van Boeddha, een witte lotus met acht bloemblaadjes. De wortels groeien in modderig en dus troebel water, het menselijk verlangen. De bladeren en de bloemen openen zich voor de zon, de verlichting. Als we tijd doorbrengen buiten in de natuur, merken we dat er ook van binnen iets geraakt wordt. De natuur als spiegel, als helende kracht en als symbool van verandering. Zij rust in zichzelf en dat is ook de plek waar wij steeds terug kunnen keren naar onze eigen bron, onze boeddha-natuur. Zo lezen we in deze editie over de helende kracht van de natuur en over de natuur als inspiratiebron voor het leven binnen in ons. Bloemen die raken, plekken om stil te staan en gedichten die vragen om aandacht; je treft ze allemaal aan in deze zomereditie.

De zichtbare veranderlijkheid van het leven bij het volgen van het proces van een tak op weg naar bloei en alles wat volgt wordt beeldend beschreven. Onze secretaris, Yvonne Molenaar, deelt tijdens een interview meer over zichzelf en over haar “roots”; ook zij verwondert zich elk seizoen weer over de ontluikende lente en de kracht die daarmee gepaard gaat.

De natuur veroordeelt en discrimineert niet. Het boek “*Je mag ook niets meer zeggen*” van Mounir Samuel inspireert je om taal op een inclusieve manier te gebruiken. De natuur communiceert niet altijd in een taal die we begrijpen, maar ze is er elk moment: in alles in ons en in alles buiten ons. Laten we de relatie met haar koesteren. Veel leesplezier!

De redactie,  
Linda, Elvin, Rineke, Mirte

**Het zonlicht waait binnen  
Wat is het leven een wonder!  
Wat moesten wij zonder  
ooit beginnen?**

Leo Vroman  
Uit: Soms is alles eeuwig

## CONTACTPERSONEN Sangha Inzicht & Bevrijding

Leraar: Doshin Houtman: doshin@planet.nl

Voorzitter bestuur: Doshin Houtman: doshin@planet.nl

Penningmeester: Lou Niesten: lou@mezclado.nl

Secretaris: Yvonne Molenaar: info@inzichtenbevrijding.nl

Redactie Inspiratie & Informatie: Rineke Went, Mirte Slenders, Elvin Schouten, Linda Braber  
redactieinformatie.inspiratie@gmail.com

# Zo gekomen, zo gegaan, oefening in ontwaken

## Boeddha's zoektocht

Op zoek naar duurzaam geluk verliet Boeddha het paleis en werd een rondzwervende asceet. Vanaf die tijd bracht hij zijn tijd door in de natuur, in bossen en parken. Uiteindelijk vond hij het geluk: er is een bron, het doodloze, niet onderhevig aan leven en dood, waaruit alles voortkomt en alles terugkeert. Dat kennende is hij een ontwaakte. Hij werd ook wel Tathagatha genoemd: aangekomen bij de bron; zo gekomen, zo gegaan. Zijn geest was vrij, nergens meer verstrikt. In zijn leringen geeft Boeddha vaak voorbeelden uit de natuur.

## Vergankelijkheid

Vergankelijkheid is één van zijn belangrijkste leringen. Zo vergelijkt Boeddha het mensenleven met een dauwdruppel op de punt van een gras-priet. Door de ochtendzon blijft het niet lang bestaan, en verdwijnt het. (AN 7.74.3). Zeker in onze klimaatzone kunnen we in de natuur het ontstaan, de groei en bloei, het verval en het einde duidelijk waarnemen. Alles verandert, komt op en verdwijnt in samenhang met de omgeving. Deze wetmatigheid (Dharma) geldt voor alles wat tot bestaan komt, ook voor ons mensen.

## Vorbijgaande schoonheid

Er heerst nog wel eens de opvatting dat genieten niet oké is, want dat zou begeerte aanwakkeren. Boeddha benoemt de zoetheid van prettige zaken, maar waarschuwt ook voor het gevaar: het dukkha dat ontstaat als we prettige zaken vastgrijpen. In het voorjaar en de zomer zijn er veel prettige geluiden, geuren, beelden, smaken en gevoelens waar te nemen. Als we dat prettige kunnen ervaren zonder ons ermee te identificeren en zonder er een verhaal over te maken, wetend dat het voorbij gaat, is dat groots genieten. Want aangename gevoelstonen, én de smaak van vrijheid. In aandacht en terughoudendheid de natuur binnen laten komen kan heel weldadig zijn.

Eén van de monniken uit de tijd van Boeddha verwoordde het zo (Th. 527-528):

*De bomen staan in bloei, verrukkelijk, hun geuren waaien overal, in alle richtingen..... Of: Vuurrood zijn de bomen nu, vol vruchten, als zij hun blad laten vallen. Zij stralen alsof zij in brand staan. Een gelukkige tijd om van alles te proeven ...*

## De vier elementen

Alles in de natuur is opgebouwd uit vier elementen. Er is aarde, vuur, water en lucht. Een boom begint als een zaadje (voornamelijk aarde element). Door



water en warmte en zuurstof uit de lucht kan hij gaan groeien. Ook het menselijk lichaam bestaat uit aarde, water, vuur en lucht. Eén van de aandachtsoefeningen is om ons bewust te worden van die elementen in het lichaam. Elementen zijn ervaarbaar, voelbaar. Het lichaam is steeds in verandering. Daardoor zien we dat het lichaam niet iets vast is. Mijn lichaam? Een veranderend samenspel van elementen, te midden van veranderende elementen om ons heen. Zo binnen, zo buiten; zo buiten, zo binnen.

### **Meditatie op de wind, het water, de lucht en het vuur**

Er is een tekst (MN 62) waarin Boeddha zijn zoon meditatie instructies geeft. Hij onderwijst dan die vier elementen. Observeer, zegt hij, hoe de elementen lucht, water, aarde en vuur binnen en buiten een mens één geheel vormen. De lucht buiten en de adem binnen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zonder lucht geen adem. We leven in onderlinge afhankelijkheid. Verder nodigt Boeddha zijn zoon ook uit om meditatie te ontwikkelen zoals de elementen zijn. Het water bijvoorbeeld trekt zich er niks van aan, het walgt er niet van, als mensen er schone zaken of vieze zaken ingooien. Word net zo, en laat aangename of onaangename zintuiglijke indrukken je geest niet blijvend in beslag nemen.

### **De natuur als leraar**

De natuur kent niet het zelfbewustzijn wat wij kennen. Het grijpt niet vast, en het duwt niks weg, maakt zich nergens zorgen om. De natuur rust in zichzelf, het komt op uit de bron, gaat terug naar de bron. Die rust is ervaarbaar.

Als we de levende natuur om ons heen binnenlaten in de zintuigen, wordt het van binnen stiller. Het onderscheid tussen buiten en binnen vermindert. Geleidelijk aan worden we ons meer bewust van de onderliggende bron van leven, en kunnen we onszelf gaan ervaren als een unieke manifestatie ervan. De natuur als leraar, laat je uitnodigen, net als Han Shan (Koude berg: onthechting als weg, 8e eeuw).

**ik zit hier op een hoge rotsblok,  
de stromen in de vallei ijskoud.  
stil geniet ik van al dat schoons,  
kale rotswanden in mist gehuld.  
op deze plek vind ik mijn geluk,  
de late zon lengt de schaduwen.  
ik zie de bodem van mijn hart,  
uit de modder rijst een lotus op.**



# Hoe de natuur helpt ...

Het is rond 16.00 uur in de middag. Tijd om naar buiten te gaan. Wandelen. Naar de goudgele zandverstuiving, het bos, en de kleinschalige boerenakkers. Op steenworp afstand van waar ik woon. Een dagelijks terugkerend ritueel waar ik niet meer buiten kan sinds ik eind 2015 gestopt ben met werken als gevolg van de ziekte van Parkinson. Hoe helpt dit dagelijkse natuurbad mij in de meditatieve oefening?

## Aandacht

De zon zien schijnen door een bladerdak in goudgele herfstkleuren. Weten dat ik zie. Het "pieuw pieuw pieuw-geluid" horen van een zwevende buizerd hoog in de lucht. Weten dat ik hoor. De harsgeur van dennenbomen in de warme zomer en weten dat ik ruik. Het voelen van de hitte en de kou, nattigheid en droogte, windkracht en windstilte, hardheid en zachtheid van de ondergrond. Het voelen van het



lopen als een ritmische cadans. Nu eens soepel, dan weer stug en met zware benen. Weten dat ik voel. En niet te vergeten die eindeloze gedachtestromen. Soms heb ik een heel stuk afgelegd dat ik volledig heb gemist, verzonken in gedachten. En dan maar steeds opnieuw terugkeren naar het voelen van de voeten die zich neerzetten op de dragende aarde.

## Ongemak

Behalve aangename dingen zijn er ook de nodige 'ergernissen' op het wandelpad. Geprikt worden door steekbeesten geeft schrik en doet pijn. Een invasie van naaktslakken op het pad zien na een regenbui vind ik heel vies. Hetzelfde geldt voor in de hondenpoep trappen. Een hond die wild tegen mij opspringt geeft schrik en angst. Eikels en bladeren op het pad geven irritatie. Struikelen doet pijn en geeft schrik. Het lievelingsbankje dat bezet is geeft teleurstelling. Verkeerslawaai bij zuidenwind. Crossers in het bos. Te warm weer, te koud, te nat. Pijnlijke voeten. Weinig energie. Ook dát mag er allemaal zijn.

## Doet goed

Hoe ik er ook aan toe ben, wat ik ook tegenkom onderweg, ik knap er altijd van op als ik buiten in de natuur heb gelopen. Het geeft rust, frisse lucht (vooral na een regenbui), maakt blij, traint lichaam en geest in aandacht en aanwezigheid. Het ervaren van de veranderende seizoenen is altijd troostend.



Niets is blijvend. Alles verandert. De natuur die iedere keer maar weer belangeloos haar vrijgevigheid toont. Nooit een keer overslaat, omdat ze geen zin zou hebben. Ze groeit en bloeit 'om niet'. Ze doet het vanzelf. Niet omdat ze besloten heeft om haar schouders eronder te zetten. Ze vormt een veel groter geheel dat samen optrekt in verbondenheid. Dit besef ontroert en troost, geeft vreugde en dankbaarheid. Dit alles kunnen delen met een dierbare wandelvriendin, tsja hoeveel mooier kan het zijn?

foto's gemaakt door Marije

**Wandelen door de velden...  
Dat heb ik  
de hele dag gedaan.  
Zeg mij, wat had ik  
anders moeten doen?  
Zeg mij, wat ben je van plan te doen  
met je éne,  
dierbare leven?**

**- Mary Oliver -**



## ***‘Wat is de Boeddha-natuur en wat is de bron van de Boeddha-natuur?’***

Als we de natuur en onze relatie ermee beschouwen, kunnen we ons afvragen waarom alles is zoals het is. Na confrontatie met de vergankelijkheid van alle dingen begon Boeddha zijn zoektocht met de vraag of er iets was wat niet onderhevig is aan ouderdom, ziekte en dood. Na intens zoeken vond hij het uiteindelijk. Er is een bron waaruit alle leven voortkomt en weer teruggaat. Hij noemde het: het doodloze, het ongeborene, het ongeconditioneerde. Deze termen vind je in de oude Pali teksten. Als we die bron kennen en van daaruit leven zijn we ontwaakt. Het woord Boeddha betekent: ontwaakt zijn.

Vanuit de Mahayana traditie, waar Zen en het Tibetaans Boeddhisme toe behoren, is de term Boeddha-natuur overgewaaid. Een mens “heeft” Boeddha-natuur, dat wil zeggen dat we ten diepste ontwaakt zijn. We kunnen door oefening onze Boeddha-natuur realiseren.

Boeddha-natuur, het ongeconditioneerde, verwijst naar een onderliggend potentieel dat geen vorm

heeft, en wat de bron is van alle leven. In dat onderliggende potentieel zijn we verbonden met de hele kosmos.

Heeft een boom of een dier dan ook Boeddha-natuur? Op de vraag van een Zen beoefenaar of een hond ook Boeddha-natuur heeft antwoordde de leraar: MU. Letterlijk betekend: niets. Met dat antwoord mag een leerling een tijd oefenen. Een oefening die uiteindelijk naar de bron leidt. Boeddha-natuur, het ongeconditioneerde, onderliggend aan alles, is de uiteindelijke bron zelf. En de directe menselijke manifestatie vanuit die bron? Mededogen en Wijsheid.

Heb jij een vraag of situatie waar je een andere kijk op zou willen krijgen? Stuur het naar ons en dan zal Doshin jouw vraag (anoniem) beantwoorden in de volgende uitgave van I&I.

*Van Gedachten naar Wijsheid*

**Moge iedereen gelukkig, moge iedereen gezond zijn.  
Moge iedereen gelukkig en gezond zijn.  
Moge iedereen geheeld zijn.  
Iedereen heel.  
Ieder-een.  
Een.**



## Een plekje in de tuin



Natuur is dichtbij. Meer dan een paar vierkante meter is er vaak niet nodig om contact te maken. Ik vertoef graag onder de moerbeiboom in de kleine achtertuin, op een stukje gras of op de schommel, omringd door groen en geurende bloemen. Soms, op zeldzame momenten van stilte, mediteer ik hier. Op zulke momenten voel ik me onderdeel van de kosmos, een klein deel van de natuur. Er hoeft dan even niets, enkel aanwezig zijn. Het hart voelt groter, op zo 'n moment. En maakt zelfs plaats voor kriebelende bestjes op het lichaam. Er is grote vreugde, duidelijk voelbaar in het hart, verstillend en dankbaarheid. Even mag alles er zijn.

Hilde Geel

## In het water, bij de oeverwaluven



# De natuur als inspiratiebron

## De eenvoud



De eenvoud van deze plek werkt rustgevend voor mij: een aantal bomen, verschillende soorten gras en de aanwezigheid van de grazers die genoeg hebben aan een plekje uit de zon en elkaars gezelschap. Als ik hiernaar kijk, bedenk ik me dat wat er is, genoeg is voor de runderen en dat ze content zijn met weinig.

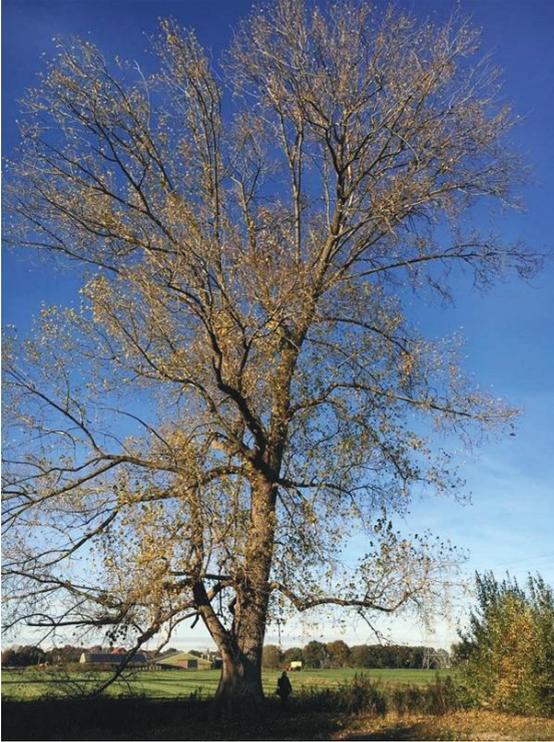
Elvin Schouten

Een paar keer per jaar mag ik dit meemaken. Op warme zomerdagen, in het blauwe meertje, op een kwartiertje rijden van huis. Daar ligt een combinatie van dagstrand, zandwinning en natuur. Een eind verwijderd van het drukke dagstrand is het water blauw, en 's middags aquamarijn. Mijn hele wezen ligt in dit koele schone diepe water, gaat erin op, wordt een met dit water. De zintuigen doen mee: het wezen mag de koelte voelen, het zuivere grondwater ruiken. Boven het water vliegen de oeverwaluven, af en aan naar hun nestholletjes in de steile zandwal onder de bomen. Je kunt ze horen. Het ontroert me, dat ik deel mag zijn van dit tafereel, dat ik hier mag zijn.

De geest sprankelt, het hart wordt ruim en is vervuld van dankbaarheid en vreugde. Een groot geschenk.

Hilde Geel

## Zijn in de natuur



Wekelijks samen mediteren in een groep in het centrum van 'inzicht en bevrijding' brengt me in contact met simpelweg 'zijn'. Als het lukt om op een avond de gedachtestroom wat tot rust te brengen dan licht het aanwezig zijn op. Een aanwezig zijn waarin voelbaar is wat er op dat moment te voelen is in het lichaam. Simpelweg 'zijn', dat is wat de natuur ons op elk moment voorspiegelt. Misschien is het daarom dat ik zo graag in de natuur ben. Op momenten dat ik echt contact kan maken met de levensstroom die de natuur is voel ik me zelf ook makkelijker verbonden met die stroom in mijzelf. En soms kom je al wandelend zomaar uit op een fijne plek in de natuur. Een plek waar het 'zijn' plotseling ontsloten wordt. Zo was ik eens aan het wandelen met een vriendin in Moerenburg, een natuur- en landschapsgebied aan de zuidoostelijke stadsrand van Tilburg. Daar kwamen we ineens uit bij een prachtige boom. Een boom waarvan wij beiden voelden dit is een bijzondere boom, een fijne plek. Nog regelmatig gaan wij beiden of ga ik naar deze boom om te voelen, te verbinden, contact te maken met de levensstroom. Het maakt mij op een voelbare manier bewust van het feit dat ook wij ten diepste natuur zijn. En dat écht contact maken met het leven vele verschillende vormen kent.

Irene Thomassen

## Een eiland in beweging

Op het einde van een zomermiddag reed ik naar het strand. Toen de avond aanbrak, was ik alleen met de vogels, het water en het zand. Ik stond op een kleine zandbank, alsof het mijn eigen eiland was. Het werd vloed en langzaam veranderde het eiland in de zee. Ik was onderdeel van dit spektakel en getuige van de veranderingen in de structuur van het zand. De wind op mijn huid. Steeds kon ik er in gedachte naar terugkeren. Ik schreef er tijdens de zomerretraite vorige zomer een gedicht over.



### Open plek

Bedekt door het water  
haar bodem zo zacht  
een huid van zand  
laat me maar zwemmen  
met handen van plankton  
voeten van schuim  
dijbeen van zout

beweeg met me mee  
de hartschelpen wachten  
als het tij keert  
verschijn je gedwee

mag ik hier rusten  
op deze zandbank  
ik adem alleen

al doet vloed vervagen  
ik volg de golven  
vertrouwen in stroming  
want wij zijn de zee

Mirte Slenders

# De zee, de zee alleen

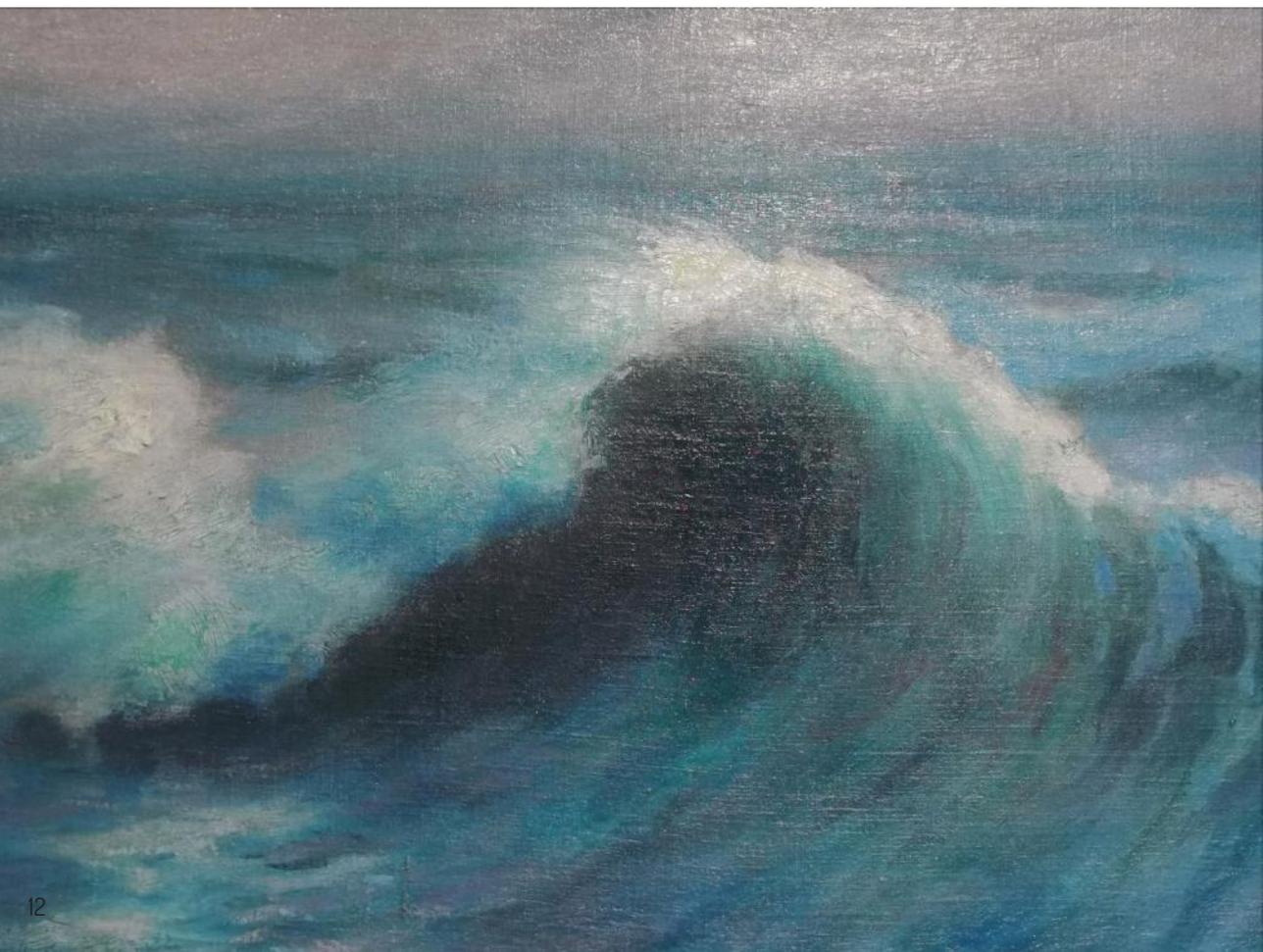
De zee vertelt me vandaag bulderend haar verhaal. Oorverdovend. Ik kan haar nauwelijks zien want de ijzel, die recht op me afkomt, ontnemt mij het zicht. Ik móét mijn ogen wel beschermen. Er is niemand op het strand. Alleen ik, de zee en de eindeloze ruimte. Ik heb alle tijd en geen programma, dus ik hoef nergens heen en ik hoef niets te doen. De ruimte omarmt me. Zonder voorwaarden. En dus hoef ik ook niemand meer te zijn.

De striemende regen doet mij het strand verlaten. Op naar het dorp, misschien dat het onstuimige weer een wandeling aldaar wel toelaat. Maar ook hier komt de regen mij horizontaal tegemoet en doorweekt vlucht ik het museum binnen, ooit het woonhuis van Betzy. Betzy was schilderes in de tijd dat vrouwen nog helemaal geen kunstenaar konden zijn. Betzy wel, tegen alles in. Betzy schilderde de zee, de zee alleen.

De zee, met al haar kleuren die stukslaan op het land. In elk seizoen en bij elk weertype gaf de zee haar een nieuw palet, schitterend in telkens weer een ander licht. Wat een lef! Je moet het maar durven om zo'n schouwspel vast te leggen op het doek. Bij de zee kende Betzy geen afkeer of voorkeur, elke omstandigheid was goed. Elk moment was goed. Voor haar was de zee een plek om volledig aanwezig te kunnen zijn.

Betzy Akersloot-Berg, Museum Tromp's Huys op Vlieland, tentoonstelling 'Vlieland en Betzy: eigenzinnig, bijzonder, prachtig!'

Voor iedereen die van kunst én van de zee houdt, is het boek 'De zee, de zee alleen' van Tineke Hendriks een absolute aanrader. Het is het verhaal van de schilderes Betzy Akersloot-Berg.





### *Onbewogen*

*De zee zucht en zuigt zijn longen vol,  
strekt zich uit, kruipt vooruit  
en legt zijn platte buik  
languit in het zand.*

*De zee is moe en ademt  
langzaam in en uit, deint even  
en verdwijnt dan weer  
in zichzelf.*

*Het water is hier zwaarder  
dan aan de overkant.*

*Jris le Rütte*

## “Als ik een bos tulpen in een vaas zet, wacht ik net zo lang tot alle blaadjes gevallen zijn”

Yvonne Molenaar, voor velen een bekend gezicht binnen de Sangha, komt uit een gezin met een gelovige moeder en een zus die in het klooster zat. Vanuit die basis voelde ze zelf de behoefte om verder te zoeken. Bij Aukje Rood in Breda sloot ze om de week op zondag aan bij een meditatiegroep. Het was de tijd van de New age. Yvonne is wars van zweverigheid en staat graag met beide benen op de grond. Op een van de meditatiedagen in Breda verscheen Doshin als gastdocent. Meteen voelde Yvonne zich bij Doshin als een vis in het water. Back to basic, kat in het bakkie ...Daar was de plaats waar ze zich thuis voelde en zo geschiedde...

### Welke verantwoordelijkheden heb je binnen de Sangha?

Na een jaar kreeg ik de vraag of ik iets in de administratie wilde doen. Dat vond ik leuk en sindsdien doe ik het secretariaat. Voor mij is het secretariaat een bijdrage aan de Sangha en een hele mooie oefening. Van nature ben ik nuchter en zakelijk. Ook heb ik weinig geduld. Ik heb een hoop geleerd als het gaat om communicatie. Na het opstellen van een “lastig” mailtje, vroeg ik vaak raad bij Doshin en dan gingen we in gesprek. Van lieverlee werden mijn mails vriendelijker en minder koud en streng. Als ik het te druk heb en de dingen snel wil afhandelen, dan schiet ik terug in valkuilen en oude gewoonten. Je hoeft niet altijd meteen te reageren. Ik heb geleerd wat meer empathie te tonen en ook om te laten zien hoe een boodschap op mij over komt. Ook heb ik geleerd om het oordeel, dat in een flits van een seconde opkomt, los te laten. Ik ben minder pinnig geworden, milder.

**Het leven is behoorlijk veranderd voor je de afgelopen periode. Je bent verhuisd en je hebt een operatie ondergaan waarbij je een knieprothese hebt gekregen. Hoe gaat het met je gezondheid?**

Ik ben 70 jaar en bij de meeste mensen in die leeftijdscategorie horen wel wat mankementen. Maar nu is het echt mechanisch en het herstel kost tijd en daar staat ongeveer een jaar voor. Vanochtend zei mijn schoonzoon dat hij me weer een beetje begon te herkennen. Ik had steeds geen energie, ik deed niks. En nu ben ik weer in de tuin bezig.

### Wat doet dat met je geest?

Je wil geen pijn hebben. Je merkt dat je vol verwachtingen zit, terwijl je je daar aanvankelijk niet zo bewust van bent. Op het moment dat je dat gaat zien, dan kun je pas loslaten. De eerste vier weken deed ik bijna niks en dat nam ik mezelf kwalijk. Je vraagt jezelf af of het wel goedkomt. Daarbij vind ik het erg lastig om afhankelijk te zijn. De situatie dwong me om dingen te durven vragen. Gewoon vragen en zien



dat mensen je graag willen helpen in plaats van jezelf in allerlei bochten wringen. Ik ben een hele zelfstandige vrouw, maar door de jaren heen heb ik ook ontdekt waar dat vandaan komt. Als ik alles alleen doe, hoef ik ook niemand teleur te stellen en niet bang te zijn dat ik verstikt word door een omgeving waarin ik me niet prettig voel. In mijn basis is het grootste euvel: conflicten vermijden. Mijn dochter waar ik nu woon is geen mantelzorger; ik moet het haar echt gaan vragen als ik iets nodig heb. En dat is prima.

### Denk je na over de invulling van je oude dag?

Uit onderzoek is gebleken dat ruim een kwart van alle mensen een gesprek over ouder worden uitstelt. In de voorbereidingen op de verhuizing naar Nijmegen sprak ik met mijn dochter en schoonzoon over een eventuele verhuizing. Waar zou de grens liggen in de praktische zorg, mocht dit nodig zijn? De knieoperatie was daar een kleine oefening in. Daarnaast ben ik bezig met een levenstestament. In tegenstelling tot het advies “niet achter de geraniums te gaan



# “Ik resoneer op de eenvoud.”

zitten” na je pensioen, heb ik me voorgenomen om te leren achter de geraniums te zitten, zodat ik hier vertrouwd mee ben op het moment dat zich dat voordoet.

## **Je hebt wat blaadjes losgelaten de afgelopen periode? Welke impact heeft het verplaatsen van je leefomgeving op jou?**

Ik ben in mijn leven al heel vaak verhuisd. Ik heb gewoond in Oisterwijk, Nijmegen, Den Bosch, Drunen, Veenendaal, Haaksbergen en Tilburg. Er wordt overal brood gebakken. Er zijn overal aardige mensen en minder aardige mensen. Ik ben niet zo sociaal gebonden en ben denk ik toch wel een behoorlijke einzelgänger. Het voordeel van de tijd waarin we nu leven is dat er veel communicatiemiddelen zijn. Je bent niet meteen verstoken van alles. Ik weet iets minder nu van de Sangha, maar door de secretariatsfunctie blijf ik toch wel verbonden. Toen mijn dochter en schoonzoon destijds met dit idee kwamen, wist ik meteen dat dit, zeker met het oog op de toekomst, een hele mooie oplossing was.

## **“Kijk diep in de natuur en dan zul je alles beter begrijpen” is een uitspraak van Albert Einstein. Wat heb jij geleerd van de wijsheid van de natuur?**

Wat ik heel kenmerkend vind van de natuur is dat ze gewoon haar gang gaat. Ze gaat gewoon, de seizoenen gaan en in de winter sterven dingen af en later komt het weer met zo'n kracht omhoog. Als ik onderdeel ben van het geheel, dan gebeurt dat in wezen bij mij als mens ook. Er zijn dingen die afsterven, die bij wijze van spreken doodgaan, die pijn doen en in de tijd komt er weer iets nieuws op. Dat vind ik heel karakteristiek voor de natuur. Hier op de hoek in de tuin stond een sering. Die sering was drie meter hoog en toen kwam pas de bloem. Dus toen die voor het eerst bloeide, was het niet zo makkelijk om er ook echt van te genieten. We hebben hem in de verbouwing gesnoeid tot op de grond en toen liep de plant weer uit.

Het is een spiegel van wat er in de dagelijkse praktijk ook gebeurt; je kan het leven niet forceren. De eerste weken na de operatie was het trainen van geduld een hele belangrijke kwaliteit. Je hebt niks te willen. Het is geen kwestie van afdwingen, maar meebewegen met het moment dat het zich aandient. Dat is de kunst. Er is niets in de natuur wat jakkert of wat scheldt. Er gaat een enorme rust vanuit, een stille vreugde. Ik was een keer met

mijn zus in Normandië met de camper. Die stond bovenaan een klif. Ik heb toen uren op de klif zitten kijken en luisteren naar het water, naar de golven. Nooit eerder voelde ik me zo vredig. Ruimte en weg kunnen kijken over het water vind ik prettig. Dat vind ik het leuke nu ik hier woon: de Linge en de Waal en de waterbekkens die ze nu aan het maken zijn in verband met de hoogwaterstanden vind ik allemaal erg mooi.

## **Van de jaargetijden leren we dat het leven telkens opnieuw begint. Heb je een favoriet seizoen?**

Ik vind de lente een heel mooi seizoen, want dan is de levenskracht en de kwetsbaarheid van het leven zo zichtbaar. Ook de herfst vind ik prachtig vanwege het verval. Als ik een bos tulpen in een vaas zet, wacht ik net zo lang tot alle blaadjes gevallen zijn. Dat vind ik fascinerend. De indroging, het inklappen. Het verval heeft wel iets en is een onderdeel van het bestaan. Ik vind het vreselijk als oudere mensen van alles aan zichzelf doen: een haarkleur die niet meer past, botox. Dat snap ik niet, word gewoon oud!

## **Welk dier zou je willen zijn?**

Ik denk aan een olifant. Ik heb de laatste tijd behoorlijk wat natuurfilms gezien. Olifanten zijn beschermend en niet alleen naar hun eigen kroost. Ze leven in een matriarchale structuur. De vrouwtjesolifanten runnen een hele gemeenschap. Er was een heel jonge olifant die niet uit de rivier kon klimmen. Er stonden drie volwassen olifanten op de kant die het jonkie aanmoedigden en ondersteunden om de hindernis te nemen. Ontroerend om te zien, die zorg en aandacht.

## **Afgelopen seizoen hebben we het in de groepen gehad over juist spreken. Ben je je bewust van de vruchten die jouw woorden dragen?**

In het juist spreken komt ook terughoudendheid aan bod. Als kind was ik een behoorlijke flapuit en had daar vervolgens veel last van. Van mijn moeder kreeg ik het advies om eerst tot tien te tellen alvorens te reageren. Als volwassene mag ik terughoudender zijn in mijn terughoudendheid. Ik zwijg soms op momenten dat het heilzamer zou zijn om te spreken. Of ik aarzel om ergens op een later moment op terug te komen. Hiermee doe ik mezelf en de ander tekort. Ik spreek nu vaker mijn waarde uit naar anderen en zeg vaker sorry.

### **Welke bloem resoneerde de afgelopen periode met jouw oefening?**

Ik hou van de meest eenvoudige bloemen, zoals: de margriet of gerbera. Een orchidee vind ik te gekunststeld. Geef mij maar iets simpeler als de klapproos of de boterbloem. Ik resoneer op de eenvoud.

### **We zijn als menselijke wezens niet gescheiden van onze omgeving. Welke verantwoordelijkheid voel je voor de leefomgeving van alle levende wezens?**

Wat binnen mijn vermogen ligt, probeer ik te doen: ik scheid mijn afval, heb geen droger en ook geen auto en ik vlieg niet. Ik laat geen troep achter en probeer de natuur te respecteren. Ook kijk ik wat ik consumeer en stel mezelf regelmatig de vraag: is het wel nodig? Hoe kan het anders? Het liefst zou ik boodschappen doen zonder plastic, maar dat is bijna niet haalbaar. Ik gooi nauwelijks iets weg. Ik heb geen auto en soms is dat lastig. Het zadel van de ov-fiets is bijvoorbeeld echt geen pretje. Ik zoek

wel naar mogelijkheden om bij te dragen. Eenvoudig leven, daar ligt voor mij opnieuw de sleutel. Juist omdat er zoveel veerkracht is in die natuur, denk ik dat het wel goedkomt. Ik vraag me wel af wanneer we wakker worden in urgentie.

### **Zijn er nog zaadjes die je zou willen planten?**

Ik weet niet of ik zo bewust zaadjes plant. Het enige waar ik mee bezig ben is proberen voortdurend te kijken wat er gebeurt en wat mijn daarin rol is. Bevorder ik het welzijn van de ander en dat van mezelf? Blijf ik hangen in iets ouds of ga ik toch een nieuwe stap zetten? Arnon Grunberg zei laatst in een uitzending met Raven van Dorst: "Alles wat ik eng vind, dat ga ik doen." Dat zou voor mij ook een goed advies zijn. Kijken in de ogen van de angst. Door de oefening maak ik steeds kleine stapjes die op mij - en ik hoop ook op de ander - een bevrijdende werking hebben. Hier zit hier nu wel iemand anders dan twintig jaar geleden. Er zijn dus al best wat zaadjes gepland en gaan groeien.

---

## **Vraag vanuit het bestuur**

Het is mooi om te ervaren dat Sanghaleden actief zijn en zo de oefening verstevigen, niet alleen op het matje, maar ook in het dagelijks leven. Elk spreken en handelen wordt zo een oefening.

Het goed laten "draaien" van de Sangha is een verantwoordelijkheid van ons allemaal. Hiervoor is een aantal ondersteunende taken noodzakelijk, zoals het beheer van de financiën en het onderhouden van het pand en de buitenplaats.

Zo ook het secretariaat. Op dit moment vallen de secretariële taken onder één persoon. Dit kost veel tijd en het maakt de organisatie kwetsbaar. Om die reden zijn we, als bestuur, op zoek zijn naar één of twee personen die het secretariaat zouden willen ondersteunen. Te denken valt aan: het onderhouden van de websites (Sangha, SIM en BUN) of de (administratieve) organisatie en de aanmelding van deelnemers voor meditatiedagen of retraites.

Heb je belangstelling en wil je meedenken / een bijdrage leveren, dan horen we graag van je. Je kunt contact opnemen met Yvonne: 06-28042930.



# Het leven zien in een (kale) tak

Bij het uitkomen van deze editie is de zomerperiode aangebroken; alles groeit en bloeit uitbundig in onze tuin. Ik neem jullie graag mee terug naar het moment dat deze grote rijkdom aan kleuren en vormen in de natuur nog deels onttrokken waren aan ons zicht. Begin maart dit jaar kreeg ik van een vriendin, in plaats van een bos bloemen, een kale kastanjetak cadeau. 'Ik weet niet of hij uit gaat komen, anders gooi je hem maar in de groenbak', zei ze tegen me. Wat volgde was een spontane oefening met deze tak als object van aandacht. Vier weken van verwondering over de veranderlijkheid van moment tot moment, van wat er buiten gebeurde en binnen raakte.

De eerste week was er een neutraal gevoel en twijfel. Wat doet zo'n kale tak hier midden op tafel? Heb ik hem wel goed schuin afgesneden, gaat dit überhaupt werken met alleen wat water? Deze tak vroeg terughoudendheid, oefenen in geduld en volharden in vertrouwen. Vanaf het moment dat het eerste groen zichtbaar werd - de levenskracht letterlijk doorbrak - ontstond er fascinatie en onderzoek. Deze tak nodigde uit om steeds opnieuw te kijken als ik thuis zat te werken aan tafel en om nieuwsgierig te zijn naar alles wat zichtbaar werd in de tak (kleur, glans, haartjes) en in mij (vreugde, lichtheid,

verlangen naar meer, maar ook desinteresse).

Deze tak was ook een punt van rust om gedachten te laten opkomen over hoe het leven zich langzaam ontvouwt, net als deze bladeren. Over hoe alles precies in elkaar past, in zijn potentieel al voorbestemd is tot een unieke manifestatie en volledig functioneert, zonder dat er een "ik" aan te pas komt (zelfs het water hoefde niet ververst te worden).

En langzaam gingen de bladeren hangen; ontstonden er wortelscheuten in wit, roze en rood; werden de nieuwe takjes slapper en verdween ook deze tak uiteindelijk in de groenbak. Interessant is dat de laatste fase van onderzoek veel meer inzet vroeg om echt nieuwsgierig te zijn. Ik heb er ook geen foto van gemaakt.

Is er een parallel met de beoefening? Is het gemakkelijker om de aandacht te richten op het opkomen van verschijnselen? Verslapt de aandacht bij het verdwijnen of is er een oude, sterke neiging om naar het volgende te springen?

Wat bleef was het tot nu toe mooiste cadeau van dit jaar. Ik zou jullie bijna aanmoedigen: 'Geef eens een tak cadeau!' Dat is duurzamer dan veel gekweekte bloemen. En in de eenvoud is de kracht van de natuur intensief te beleven.



## De bloem in ons die spreekt ...

**Aan het einde van het seizoen vroeg Doshin aan alle deelnemers van de meditatiegroepen om uit te wisselen over een bloem of plant die resoneerde met de oefening van de afgelopen periode. De lente deed inmiddels haar intrede. De verhalen en de bloemen leverden mooie ervaringen en mooie gesprekken op. Enkele daarvan delen we graag. Ook hangt in het centrum inmiddels een kleurrijke bloemenzee. De ene bloem is de andere niet ...**

### Pioenrozen nemen de tijd

Toen we op dinsdagavond de opdracht kregen een bloem of plant te zoeken die resoneert met je oefening, wist ik meteen welke bloemen ik ging kiezen! De pioenrozen uit mijn tuin. Vaak onderzoek ik meerdere opties en overdenk ik mijn keuze. Dus ik dacht: ik maak mooi gebruik van deze impuls en ga ervoor. De dag erna heb ik meteen een foto gemaakt en afgedrukt. Een week later tijdens de uitwisseling in de groep realiseerde ik me dat ik daardoor de rest van de week niet meer omgekeken heb naar andere bloemen en planten. Mooi om je gevoel te volgen en vertrouwen, al was daarmee bij mij ook de open houding verdwenen. Zo gek is de eigenschap van onderzoek en geduld toch nog niet.

En waarom dan de pioenroos? Elk jaar houdt deze bloem mij bezig. Al weken zijn de mooie volle roze knoppen zichtbaar. Elke dag verheug ik me op het moment dat ze opengaan. En toch duurt dat ieder jaar langer dan ik verwacht. Zouden ze morgen dan eindelijk opengaan? Tijdens de oefening de afgelopen periode zag ik dat ik vaak strategieën inzet om negatieve gedachten of gevoelens zo snel mogelijk te elimineren en op te lossen. Steeds harder werken om angsten te voorkomen en negatieve gedachten te stoppen leek de oplossing. Nu zie ik dat juist even stilstaan en aandacht voor wat zich afspeelt, leidt tot inzichten en welbevinden. En dat vind ik zo mooi aan de pioenroos. Die laat zich niet plannen en neemt de tijd, tot het juiste moment zich aandient om te bloeien.

Nicole van Berkel



### De klaproos als spiegel op mijn dharma-pad

"In welke bloem, plant of boom herken jij jouw oefening van de afgelopen tijd?" Dat was de vraag waarmee Doshin ons de een na laatste les van het seizoen op pad stuurde. Het zette me aan tot reflectie. Want wat was nu eigenlijk de rode draad in mijn boeddhistische oefening? Al snel werd ik me gewaar van flarden antwoorden. Op vele avonden werd ik me bewust van een diepe stille aanwezigheid waarin een pijn in mijn hart voelbaar is. De ene avond heel diep voelbaar, de andere avond wat meer in afwisseling met gedachten in mijn hoofd. Wat mooi om me dat al reflecterend weer eens bewust te worden. Welke bloem zou die diepe stille aanwezigheid en de pijn kunnen verbeelden? Al wandelend viel mijn oog ineens op een groepje klaprozen. Hun rode kleur stak scherp af tegen het grijs van de muur. Ik wist meteen "ja, deze bloem is het!" De zwarte kern staat symbool voor de pijn die zacht omhuld wordt door de tere rode blaadjes. Maar dat niet alleen, de bloem heeft voor mij ook een ongekende kracht van aanwezigheid. In die aanwezigheid mag alles er zijn, de kracht van zijn, de mildheid van de blaadjes, de pijn. Het is allemaal tegelijk voelbaar. Sinds dat moment zie ik voortdurend klaprozen op mijn pad. Alsof ik omgeven word door dat wat in mij is. Het maakt me vreugdevol en dankbaar.

Irene Thomassen







# De natuur als leidraad: a way of living

**Beeldend kunstenaar en wandelcoach Karen van de Kerkhove uit Terneuzen vindt haar heil tijdens alle jaargetijden langs de Zeeuwse kust. Ze creëerde Zeegeluk© en ervoer de helende kracht van de natuur in levende lijve. Zeegeluk© symboliseert de weg terug naar de kern in de vorm van een aaneenschakeling van schelpen met rijkdom uit de zee; puur geluk aan een draadje. Voor Karen is de natuur allesomvattend. Er is in principe geen scheidslijn, omdat er van nature een connectie is tussen de mens en de natuur. Als je je natuur volgt, komt het vaak goed. Als je ertegenin gaat, dan kan je ook de keerzijde van het leven ontmoeten. Op een zomerse zaterdagmiddag ontmoette ik mijn vriendin Karen in Vrouwenpolder en spraken we over haar werk en over de zee.**

## Water is transparant

In mijn leven probeer ik de balans te vinden tussen mijn werk als natuurcoach en beeldend kunstenaar. De natuur is mijn leidraad: a way of living. Ik volg op het moment naast mijn werk als wandelcoach een zware studie en daarnaast heb ik tijd nodig om me op te laden. Mijn manier van balans houden is de natuur opzoeken; het integreren van wat alles wat al in mij zit met de wereld buiten mij. De natuur fungeert als batterij waaraan ik mezelf steeds kan opladen. Ik kom graag bij de zee. Water is transparant. Ik heb de zee nodig, ik ben een Zeeuwse. Kijken naar het water werkt voor mij enorm rustgevend. Eb en vloed symboliseren het komen en weer gaan, zoals het leven die beweging ook in zich draagt. Gedachten komen en gaan en deze kunnen lastig of moeilijk zijn. Soms zijn er obstakels of minder fijne gedachtes. Kijkend naar de zee kan ik heel goed relativeren. Als je kijkt naar de zee, vloeit alles weer weg.

## Schelpen rapen en wrakhout zoeken

Ik heb heel wat meegemaakt in mijn leven. Jarenlang heb ik therapie gevolgd en ik ben door verschillende lagen heen gegaan. Vanuit mijn kern heb ik een diepere verbinding met de natuur leren ervaren. Ik geef nu zelf natuurcoaching en tijdens wandelingen met klanten laat ik hen onbewust dingen uit de natuur oprapen die zij later in een kader plaatsen. Dat noemen ze de Sandplay-methode. Ook voor mij hebben symbolen in de natuur een betekenis. Als

ik een Zeegeluk© maak, dan passen de schelpen die ik raap bij mijn gevoel van dat moment of bij de persoon voor wie ik het maak. Het eerste concept van Zeegeluk© gaf ik aan mijn toenmalige vriendin. In die relatie raakte ik verwijderd van mijn kern en raakte ik mijn eigen natuur kwijt. Ik had enorm veel verdriet van de situatie die ontstond. Afleidingen liggen dan op de loer om mijn eigen onrust te dempen. Ik volgde mijn intuïtie en ging wrakhout zoeken. Ik voelde mezelf ook letterlijk een wrak. Af en toe lag er ineens een hartensteen of een hartenoester, die raapte ik op. Het voelde alsof ik mijn hart weer bij elkaar raapte.

## Kleine momenten van geluk

Het zoeken van schelpen, kralen, oesterschelpen, slakkenhuizen en wrakhout geven me de kracht om me open te stellen voor mijn eigen kwetsbaarheid. Normaal schilder ik als beeldend kunstenaar, maar mijn creativiteit zet ik nu in als een soort genezingsproces omdat het zo'n positieve invloed heeft op mezelf. Toen ik met mijn liefdesverdriet langs de zee liep, was ik hartstikke verdrietig. Na kilometers lopen vond ik dan toch iets waar ik blij van werd. Hier voor me liggen verschillende schelpen met allerlei structuren en een diversiteit aan kleuren die zo mooi zijn gemaakt dat ik mezelf erover verwonder. Bij het kijken ernaar, ervaar ik steeds kleine momenten van geluk. Zo is de naam Zeegeluk© ook ontstaan. Telkens als ik schelpen zocht, voelde ik me dichterbij mezelf komen. Ik fietste langs de zeedijk en voelde de verbinding met de wind en het water. Mensen zagen wat ik aan het doen was en zo ontstond er ook in contact met de ander een connectie. Zeegeluk© heeft een helend effect op mezelf en anderen. Mijn concept met Zeegeluk© is het omarmen van kwetsbaarheid om een stapje verder te komen. Als je pijn gaat verdoven, raak je verder verwijderd van je kern. Zeegeluk© is een reminder: blij bij je kern en omarm je kwetsbaarheid met zelfliefde.

## Dichtbij het hart

Alle schelpen hebben een betekenis. Zo staat het slakkenhuis voor kwetsbaarheid. Pas als je je kwetsbaar durft op te stellen, zul je echte liefde ervaren op wat voor gebied dan ook. Tegelijkertijd is het zaak dat je haar ook beschermt. Alleen de slakkenhuizen vind je niet aan het strand. Die koop ik in een speciale winkel. Er zit een draaiing in die de beweging maakt naar binnen. Om alle onderdelen van Zeegeluk© met elkaar te verbinden, maak ik gaatjes

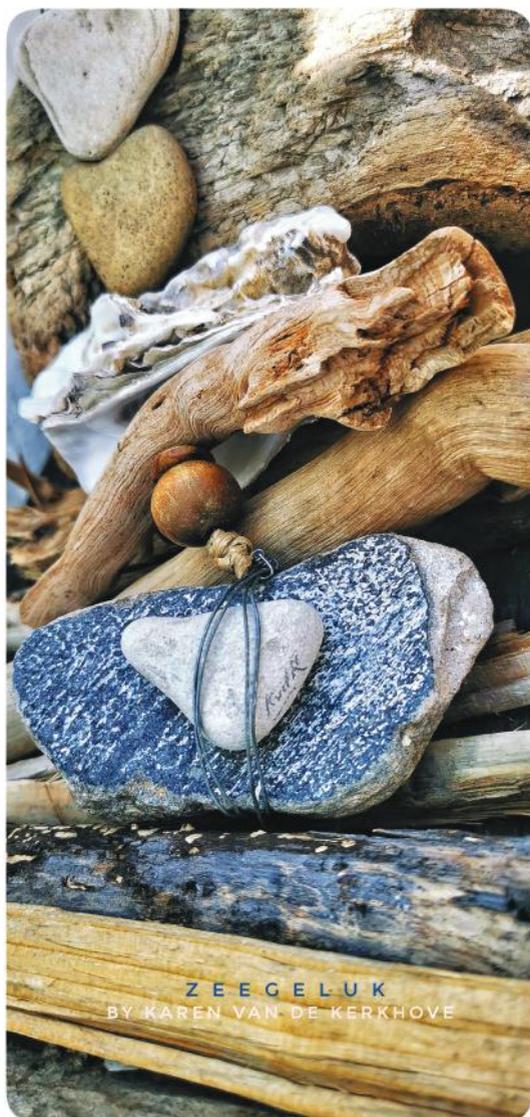
in alle schelpen en dat is een proces op zich. Dan moet ik mijn eigen kwetsbaarheid met zoveel precisie en zorgvuldigheid behandelen om te voorkomen dat het huisje breekt. Achter het "opbouwen" van mijn draad, zit eigenlijk een therapie voor mezelf. In elk Zeegeluk© heb ik zeven elementen verwerkt. Om de zeven jaar transformeert een mens. Het getal zeven staat voor die transformatie, net zoals het slakkenhuis. Ieder strand heeft zijn eigen type schelpen. Ik werk met een diamantslijper en die heeft een heel specifiek boortje. Aan de basis van mijn Zeegeluk© bevindt zich een steen, een oesterschelp of een fossiel in de vorm van een hart. Het herinnert me eraan dat ik dichtbij mijn eigen hart mag blijven. Zo'n hart komt steeds op mijn pad. Ik

dacht altijd dat ik misschien een partner nodig had die mij gelukkig zou maken, maar ik mag zorg dragen voor mijn eigen hart. Dat is de basis. Vervolgens rijg ik de slakkenhuizen aan mijn draad en dan bescherm ik ze aan weerszijden met oesterschelpen, met gewone schelpen en met wrakhout. Ik bescherm dus mijn kwetsbaarheid met zelfliefde.

## *De vrijheid tegemoet fietsen*

Het brengt hoop en kracht als ik iemand een Zeegeluk© geef. Ik ben ervan overtuigd dat - wat je ook meemaakt in je leven - je kwetsbaarheid je altijd zal redden. Die kracht is het sterkste wat je kunt voeden en waar je het verst mee komt. Als je je kern beschermt met gedrag wat aangepast en aangeleerd is en handelt vanuit beschermingsmechanismen dan brengt dat geen geluk. Dan ben je niet vrij. Als je vanuit je kwetsbaarheid je emotie toont, dan heeft dat een heilzamer effect. Dat moet je wel durven; dat is lef hebben!

Als je veel hebt meegemaakt in je leven, wanneer je veel pijn hebt ervaren en als je trauma's hebt opgelopen, dan kan dat eenzaam voelen. Het kan enorm pijnlijk zijn als je daarmee geconfronteerd wordt. Triggers liggen altijd op de loer. Door te durven voelen, je emotie toe te laten en te delen met anderen, ontstaat er ruimte. Vroeger zorgde ik ervoor dat ik de stoerste en de leukste was. Ik kocht de duurste kleren, wilde populair zijn. Perfectionisme was mijn drive. Ik verbloemde mijn pijn. En dan is er altijd een omslagpunt. Het is een keuze om daaraan te willen werken en ik heb die keuze gemaakt. De natuur heeft mijn creatieve proces in gang gezet op een hele pure manier met een helende kracht als uitwerking. Vroeger kon ik mijn schilderijen voor veel geld verkopen. Dat streelde mijn ego. Ik heb ook veel werk gemaakt om te verkopen, voor het geld en voor aanzien. Die manier van werken heb ik over boord gegooid. Ik ben mijn hart gaan volgen, van mezelf gaan houden om over mijn verdriet heen te komen. Ik heb er rust, ruimte en geluk voor terug gekregen. Mensen lachen me soms uit en vragen of het bezigheidstherapie is, maar als ik de deur uitstap en op mijn fiets spring met mijn leuke emmer, dan fiets ik de vrijheid tegemoet. Terwijl ik de zee ruik en schelpen en hout raap, dan kan ik bijna niet omschrijven hoe ik met simpele dingen zo gelukkig kan zijn. Voor de buitenwereld wilde ik vroeger alles perfect doen en dat onttaarde in onheilzame overlevingsmechanismen. Nu kan ik hartstikke gelukkig zijn met een schitterend schelpje. Zeegeluk© is mijn manier van leven!



ZEEGELUK  
BY KAREN VAN DE KERKHOVE

**Direct na zonsopkomst  
hoor ik het scherpe maar luchtige geluid van  
de rood gevleugelde merel –  
en nog voordat mijn ogen open zijn,  
voel ik een trilling in mij,  
gelijk aan die van de ontwakende wereld,  
de zekerheid dat ik behoor  
tot deze dag met zijn opkomende zon  
en geur van groen gras,  
zijn bries die door de gordijnen komt.**

**Ik behoor tot deze dag  
met mijn scheppende hart  
dat zo vroeg in de ochtend  
al verlangt naar willen bevatten  
wat het niet kan bevatten  
verlangt naar het troosten van anderen,  
wetende hoe verdriet eerst gevoeld moet worden.**

**Ik behoor tot het lied  
van de rood gevleugelde merel  
wanneer het opnieuw uitreikt  
behoor tot de stilte  
wanneer hij wacht op een antwoord.  
En wacht.  
En wacht.**

**Ik behoor tot de lente  
even zoveel als  
ik behoor tot de winter.**

**Misschien is dit wel  
het raadsel van Liefde,  
hoe groot de pijn ook is,  
we behoren nog steeds tot de wereld van schoonheid,  
de wereld die ons wenkt,  
zelfs in onze slaap,  
ons doet ontwaken met een belofte,  
als een hoorbare guirlande geweven  
door het ochtendgloren –  
Je behoort.....  
Je behoort.....**



## Inspiratie - Green Renaissance

Twee gepassioneerde creatieve geesten, Justine en Michael, delen via een website korte video's waarin zij hun reis naar positieve verhalen in beeld brengen. Overal waar zij zijn, zien zij een wereld vol inspiratie. Dit kan een gesprek zijn met iemand die de schoonheid van de wereld waardeert of een interessante ontmoeting met iemand die geraakt is door de natuur. Deze ontmoetingen met gewone mensen die buitengewone dingen doen, zie je terug in korte video's met inspirerende beelden die vrij gedeeld worden op de website: <https://www.greenrenaissance.co.za/>. Het is de moeite waard om op deze site een stukje met hen mee te reizen.

### The constant gardener

[https://youtu.be/-Kn\\_OJKc1wU](https://youtu.be/-Kn_OJKc1wU)

Denken als een tuinman; het zien van de verschijnselen als veranderlijk. Het zaadje in de grond dat de aarde open doet barsten alvorens het ons verder kan verblijden als kwetsbare stengel en kleurrijke plant. Maar ook, het zien van ditzelfde organisme als de bron voor toekomstig leven wanneer het vergaat tot compost.



### Inspired by nature

<https://youtu.be/4G0tq0mLC30>

De scheurtjes in de kale rots, de kleurveranderingen in het mos aan de eikenboom, de vorm van de bladeren die in de herfst naar beneden dwarrelen; de natuur biedt in overvloed mogelijkheden om geïnspireerd te worden.



### Earth turns to gold

<https://youtu.be/nSBWV0l6W0E>

Wanneer een overvloedige oogt je in staat stelt om te delen met je burens, dan kun je liefde verspreiden. Je kan alleen zelf bepalen welke gedachten je toelaat in je ziel. Een uitspraak van Rumi is: "In de handen van de wijzen, verandert de aarde in goud." We hebben elkaar nodig om zelf iemand te kunnen zijn. Als je de ander ziet, zoals je jezelf ziet, voeden we de aarde met liefde en positieve energie. Vanuit die basis kunnen we bewegen. De natuur geeft altijd in overvloed. Dat is wat wij mensen ook zou moeten doen; de natuur nadoen.



# De inclusieve taal van Mounir Samuel

Niet zo lang geleden werd ik gewezen op het boek *Je mag ook niets meer zeggen*. De titel reflecteert de gevoelens van sommige Nederlanders die zich gefrustreerd voelen door de roep om een meer zorgvuldig taalgebruik. In dit meeslepende boek doet politicoloog en auteur Mounir Samuel een oproep om opnieuw naar onze taal en de onderliggende waarden te kijken. Juist spreken is een van de aanbevelingen van de Boeddha die het lijden kunnen verminderen. Het boek geeft concrete aanwijzingen om juist spreken in onze maatschappij in de praktijk te brengen. Steeds meer mensen geven aan zich niet te herkennen in een taal die voor een groot deel het perspectief van de witte, valide, heteroseksuele, cisgender man representeert. Samuel introduceert daarom veel nieuwe woorden of vertaalt woorden uit het Engels. De Nederlandse variant van een woord heeft voor ons meer gevoelswaarde en is voor iedereen toegankelijk. Deze nieuwe taal zet je aan het denken, kan schuren maar kan ook voor herkenning en erkenning zorgen. Het is een lijvig boek (dat overigens leest als een roman) dus ik ga niet proberen het hier samen te vatten. Ik hoop de relevantie van dit boek voor de boeddhistische levenswijze te illustreren met citaten uit het boek bij elke van de vier intenties rondom juist spreken.

## Niet liegen, de waarheid spreken, gebaseerd op feiten

Een subtiele manier waarop sommigen taal gebruiken om te verhullen is Rozewassen (pinkwashing) - het fenomeen waarbij organisaties, bedrijven en instellingen zich van hun meest inclusieve en progressieve (buiten)kant laten zien, terwijl de interne positie van lhbtq+ personen en/of het denken over *soggi* (seksuele oriëntatie(s), geslacht(en) en gender identiteit(en)) flink te wensen overlaat. Daarnaast probeert men vaak op deze manier de aandacht van tekortkomingen af te leiden.

## Geen taal gebruiken die verdeelt

'Waar houdt het op?' luidt vaak de vraag. Het antwoord daarop is simpel: tot iedere persoon in de samenleving zich in diens primaire persoonlijkheid(en) gekend en erkend weet. Vertrouwde woorden kunnen uitsluitend werken voor personen wiens gender niet overeenkomt met één van de twee geslachten. Samuel heeft mooie alternatieven: naast 'tante' en 'oom' komt 'omte'. Naast 'zus' en 'broer' is daar 'brus'. Er komt dus iets bij, er gaat niets af!

## Geen ruwe of harde taal gebruiken

Samuel geeft voorbeelden van wat je beter niet (meer) kunt zeggen tegen een persoon met een beperking: Schreeuw niet tegen een persoon die duidelijk minder hoort en roep niet: 'Ben je doof of zo?' Vraag een persoon met een beperking niet hoeveel die de belastingbetaler kost. Vraag een persoon met een beperking niet of die niet liever geaborteerd was. Reduceer iemand ook niet tot diens geaardheid, beperking of afkomst: die homo, die blinde, die Marokkaan.

## Niet leeg zwetsen

Leeg zwetsen is aanwezig in de geschiedschrijving. De nieuwe tijd vraagt om een nieuwe multi-dimensionale geschiedenis. Het samenbrengen en bundelen van zoveel mogelijk verschillende getuigenverslagen waaruit geleidelijk een gelaagd verhaal ontstaat. Dat verhaal is vaak ongemakkelijk. Op basis van de geschiedenisboeken is immers een nationale identiteit gevormd die een bijzonder aangeen zelfbeeld geeft - maar niet voor iedereen.

Een laatste voorbeeld van hoe helend taal kan zijn: iemand kan vergeving aanbieden voor iets wat een ander heeft gedaan. Uiteindelijk is iedereen onlosmakelijk met elkaar verbonden en vindt geen handeling of actie plaats in een vacuüm.

Mounir Samuel  
Je mag ook niets meer zeggen  
Een nieuwe taal voor een nieuwe tijd  
ISBN: 9789046829394  
Pagina's: 368



## Wandelpaden

Ik sla voor het eerst digitaal het blad Inspiratie & Informatie open op mijn telefoon. Nog onderzoekend naar deze Sangha en de website scan ik er wat doorheen. En daar zie ik opeens een bekend gezicht. Margriet. Een overlijdensbericht. Er rolt een traan over mijn wang. Ik kende haar niet echt. Maar ze voelde toch als een belangrijk contact. Bijzonder hoe onze paden toch weer kruisen, of in ieder geval hoe ik toch haar voetsporen vind.

Ik had interesse in het soefisme en besloot de zondagse diensten te bezoeken. Het universele van het westerse soefisme sprak me erg aan. Elk geloof wordt tijdens de dienst aangestipt door middel van thematisch stukjes uit elk heilig boek aan te halen. Op een eerste bijeenkomst ontmoette ik Margriet. Een vriendelijke dame die aanbood de volgende keer te carpoolen. In de auto deelden we veel over waar we in onze zoektocht stonden en deelden we inzichten vanuit verschillende oogpunten. Ik vind het jammer dat het wat te lang geleden is om me al te veel te herinneren. Flarden komen terug over hoe ze vertelde over haar huis in Zweden. En ging ze nou met pensioen of was ze dat al? Haar man ... kinderen die al groot waren ... maar vooral herinner ik me een zachte vriendelijkheid.

De coronapandemie kwam. Ik moest toen denken aan Margriet in deze maatschappelijke afgesloten eenzaamheid en besloot af te spreken. We hebben geappt of we zouden wandelen. We gingen nog even kijken wanneer we tijd hadden. En toen kwam het er nooit van in de maalstroom. Ik voel nu spijt. Ik vraag me af of die spijt noodzakelijk is. Maar ik heb van mijn psycholoog geleerd dat gevoelens altijd terecht zijn, omdat ze er al zijn. En ze vertrekken alleen als je ze niet bevecht maar voelt. Naast het verdriet om een vage kennis en voor haar nabestaanden besluit ik ook het spijtgevoel zachtjes neer te leggen.

Egoïstisch wou ik even dat ik wel had doorgezet, gewoon die wandeling had gemaakt. Dan had ze mij misschien kunnen vertellen over haar ziekte. Dan had ik haar kunnen steunen. Maar dat is nou eenmaal niet zo. En er was familie voor haar. Haar man... kinderen die al groot waren. En een lieve Sangha die ze nog had gevonden.

Ik neem haar toch nog even mee op m'n volgende wandeling.

# Dienaars van de natuur

Al twee jaar lang ben ik elke woensdag te vinden op de boerderij van Herenboeren Goedentijd in Alphen. Samen met nog een mens of vijftien oogsten we, wieden we, planten we, zaaien we, verzorgen we, bewateren we al het eetbaars dat daar groeit, bloeit en graast.

Op een van die woensdagen roept Gina, onze boerin, boven het geluid van de wind uit dat we dienaars zijn van de natuur. Zomaar een opmerking op zomaar een woensdagochtend. Maar hij resonanceert



enorm en ik begrijp in één klap waarom ik aan het eind van elke woensdag zo'n voldaan, tevreden en opgeruimd gevoel ervaar. Alsof ik van een retraite terugkom. De beslommeringen van alledag leken er even heel ver weg. Er was alleen maar dienstbaarheid aan de natuur. En ik wil graag geloven dat de planten sterker worden van de metta-song die ik ze tijdens het schoffelen toezing.

Op de boerderij doet 'ik' er niet toe. Samen met een team van vrijwilligers geven we wat de natuur nodig heeft. Het regent niet omdat ik het wil. Het onkruid stopt niet met groeien omdat ik het wil. De zon is niet minder fel omdat ik het wil. De schapen worden niet door de larven van de vlieg ontzien, omdat ik het wil.

Op de boerderij ligt "dukkha" op de loer als ik het anders wil, als ik een programma heb of als ik niet meebeweeg met dat wat zich aandient: een ziek schaap, extreme droogte, lange perioden van nachtvorst, onverwachts een kleinere groep vrijwilligers, de kat die zijn taak volbrengt en een muis tot zijn lunch maakt. Het eist een open luisterende houding naar de roep van de natuur.

Op de boerderij toont ook "anicca" zich in al haar glorie. Zieke kippen worden beter dankzij juiste zorg. Eetbare planten dragen vrucht als onkruid geen schaduw meer geeft. Regen komt na droogte en de aarde warmt weer een keer op na kou. Larven vinden toch een weg richting een wondje op het schaap. We verzorgen het en de larven sterven, zodat het schaap kan blijven leven. Een ander schaap sterft, omdat een wolf haar doodde. Samen met Gina graaf ik haar graf en we wensen haar een goede reis. Waarom is haar dood lastiger dan de dood van die larven?

Dienaar zijn van de natuur is op de boerderij geen opgave of strijd. Het is het leven volgens de wetten van de natuur, precies zoals Boeddha ze ons heeft geleerd. Het is mijn hands-on boeddhistische beoefening met zwarte handen, innerlijke vrede, een 'farmers tan', eerlijk eten, stoffig haar, harmonie en een grote glimlach tot gevolg, elke woensdag weer.

## “Het wonder van het leven kom ik overal tegen...”

Op mijn tocht van bewustwording en embodiment kom ik op veel plekken en nu nog niet zo heel lang ook regelmatig in de Dragonstraat, waar in een zee van licht de natuur, het leven, overvloedig door de grote ramen naar binnen stroomt. Evenzeer is er natuur, leven, binnenshuis, namelijk wij medestanders zelf, die aandachtig en vriendelijk de levensimpulsen proeven, eren, delen. En ik houd erg van de gezamenlijke stilte, die de bestaande verbinding voelbaar kan maken, horizontaal, verticaal, “namaste”.

De natuur trekt mijn aandacht meer naar de achtergrond, stil, onbepaald, weg van veel preoccupatie en doelgerichtheid, bijvoorbeeld met de wind, de lucht, de hemel die er al is. Het wonder van het leven kom ik overal tegen, in gratie van beweging van mensen, mezen en katten, speciaal in vrije dans waar de impulsen van het lichaam gevoeld en

gevolgd worden, in het kleine van spinnen en groen tussen stoeptegels met soms daarin minuscule bloemetjes. Zeker ook in landschappen waarin de mens niet teveel heeft ingegrepen, in de geur van de eerste bloeiende lindes die mij altijd weer verrassen eind mei, begin juni. Tja, en er zijn toch ook de felle eksters op jacht naar eieren en jongen van kleine zangvogels en de conifeer vlak voor mijn pui die ik te lijk ga met de snoeischaar voor het broodnodige licht binnenshuis.

Graag wandel ik in de natuur, soms in gezelschap, vaker nog alleen, en de korte ontmoetingen onderweg horen daarbij. Adem, huid en voeten laten zich voelen, de geest actief of stil, de beweging altijd heilzaam. Soms leidt het tot méér; het leven vierend met foto's of korte tekst, afgeleid van het gebodene. Vaak spelen de mensen daarin een rol, evengoed in de stad: overal.

juli'97, Zeeland

onder de diepgele namiddagzon  
belegert een snelle kolkend opkomende vloed  
het lange drukke vakantiestrand  
waar honderden kinderen aan het front  
opgetogen in de weer zijn bij hun bastions  
waar de aardwallen standhouden  
en zeewater wordt ingesloten,  
zien hoe het houdt,  
graven waar het moet,  
de allerkleinsten, zonder bastion,  
even opgetogen en standvastig

jan'98, Den Bosch

ik loop in de vroegte de stad uit,  
zondag 11 januari voelt als april, zó mild is het,

ook de melkblauwe hemel is zacht,  
recht in mijn gezicht de zwakke wind en de vrijstaande lage zon,  
strijklicht op wangen en op de laatste donkere gevels opzij,  
de wind voert zwarte veengeur mee, (de adem van het kanaal),  
en ook de lichte eerste zang van kleine vogels,

zoals je me nu tegemoet komt,  
zo kom ik jou tegemoet

## De wereld van de boom

Het zen klooster de Noorder Poort ligt net onder en boven prachtige Drents weide- en heidelandschap in het buitengebied van Wapserveen. Het buitengebied is een open verkaveld boerengebied met een enorme weidsheid. Je kan vanuit het centrum echt kilometers ver kijken. Een bijzonderheid is de grote boom die vlak bij het centrum staat. Trots, alleen, fier staat deze boom daar. Al flink wat jaren. De verandering van het landschap, door de verkaveling, heeft de boom én overleefd én van bovenaf kunnen bezien.

Op het buitenterrein van het centrum liggen betonnen paden waar het fijn is om loopmeditatie te doen. En deze boom ligt precies in het verlengde van een zo'n pad. In het verder lege landschap loop je erop af. En tijdens een van mijn loopmeditaties, richting de boom, werd ik me ineens intens gewaar van het geluid van de ruisende bladeren van de boom. Ineens liep ik binnen in de afstand tot waar de boom zich die dag kon laten horen. Ik bleef staan. Dit ruisen kwam ineens diep binnen, ik voelde me ineens opgenomen in de wereld van de boom. Ik werd deel van de boom en de boom werd een deel van mij. Een moment om nooit te vergeten. De buitenwereld en mijn binnenwereld vielen voor een moment samen. Mijn gedachten gingen uit naar een stukje uit een gedicht wat, door de zojuist opgedane ervaring, een andere kleur voor me kreeg.

### Vrienden zijn als bomen

**Vrienden  
zijn als bomen:  
ze wachten  
tot je nog eens langs komt,  
en ze zijn onverstoort  
als je wegblijft,  
ook na maanden afwezigheid,  
kan je de draad  
weer opnemen,  
omdat ondertussen  
niets werd afgebroken.**  
Eugeen Laridon





## Het grote in het kleine

Toen mij werd gevraagd om iets te schrijven over de invloed van de natuur op mijn ervaringen tijdens de weekendretraite in Wapserveen, moest ik meteen aan de Japanse theeceremonie denken. In het bijzonder kwam het theehuisje waarin deze ceremonies worden gehouden bij me naar boven. In zo'n eenvoudig huisje kan je, terwijl de thee wordt bereid, alle aspecten van de natuur beleven in het klein: een bloem of bloesemtak die het seizoen vertegenwoordigt. De stilte die alleen wordt doorbroken door het borrelen of druppelen van water. De ceremonie maakt je op subtiele wijze bewust van de smaken, geuren en kleuren in en om je heen. Zo komt je geest in een staat van kalmte, eenvoud en afzondering. Door aanwezig te zijn kan je voorbij de grenzen van het zelf treden en de veranderlijkheid van alle dingen ervaren.

Als je aankomt bij het Zen Centrum de Noorder Poort word je meteen getroffen door de weidsheid van het landschap en stilte van de omgeving. Het rechte pad doet de grote, ruisende boom aan het einde ervan schitteren. De omgeving streelt de zintuigen: geurende bloemen, zingende vogels. Het vervult me met ontzag en dankbaarheid. De wind langs mijn armen roept me steeds terug naar dit moment. Als ik aanwezig ben bij elke stap bereikt de trage slak uiteindelijk veilig de overkant van het pad. Ik heb de tuin en omgeving van de Noorder Poort ervaren als een gigantisch theehuisje waarin alles precies lijkt te kloppen. De eenvoud en sereniteit brengen je als vanzelf in een andere staat van geest. Van moment tot moment voelde ik me gedragen in mijn oefening.

## De kikker en de Boeddha

De retraite begon om half zes op vrijdagmiddag. De tuinen rondom het centrum waren op zijn mooist. Een overvloedige bloemenzee, bijen, vlinders, ooevaars, kieviten, scholeksters en kikkers in de poel. Een overdaad aan natuurschoon, een heuse prikkeling voor de zintuigen en soms een oorverdovende stilte.

De formele zitmeditaties in de Zendo gaan mij na jarenlang oefenen redelijk goed af. Focus op de adem, focus op het lichaam, kijken wat zich aandient in de eenheid van lichaam en geest. 'Rust maar in de adem' en 'laat de geest maar rusten in het lichaam' waren Doshins mooie woorden. Dat ging super en smaakte naar meer, dacht ik verlangend. 'Zou er dan toch een verlichtend puntje aan de horizon zijn na al die jaren trouwe dienst?'

Maar helaas...Tijdens de eerste loopmeditatie buiten werd ik totaal in beslag genomen door mijn zintuigen: een vlinder op mijn neus, een slak op mijn schoen, mieren in mijn broek, kikkers op mijn pad en geuren en kleuren in overvloed. Ik verloor mezelf in mijn zintuigen. Weg ademhaling, niks eenheid. Ik hopte van lichaam en adem naar zintuiglijke prikkels ... van de adem naar de slak en van de slak weer naar de adem ... dan weer een kikker ontwijken en weer terug naar de adem ... naar een bij in mijn oor en weer terug ... enzovoort.

Na twee loopmeditaties was ik doodop met wallen onder mijn ogen. Dan maar op gesprek bij Doshin. Dat moesten er minstens drie worden.

'Doshin, help, mijn hele eenheid is weg! Als een skippy-bal hop ik afwisselend van adem naar zintuigen. Ik ben gewoon doodop.'

'Probeer je nu eens niet te identificeren met de kikker en de slak, maar blijf tijdens je loopmeditatie in contact met je lichaam en/of je adem. Je registreert en observeert het waarnemen van de kikker, maar je blijft ook in contact met lichaam/adem, luidde Doshins advies. 'Steeds weer met mededogen opnieuw beginnen.' Met dit nieuwe handvat kon ik de overweldigende natuur in de tuin opnieuw tegemoet treden. Rustend in het lichaam tijdens het waarnemen van vlinders, kikkers en de bijen en ademend, lopend, voelend, het zien van de worm, de slak, ademend. Kijkend en luisterend naar al die pracht en praal en ook rustend in het lichaam bij de adem. Vrijdagnacht 3.00 uur, volle maan; 100 kikkers in de poelen zongen luidkeels hun lied! 'Ongevoel, ik had nog nooit zo iets moois gehoord', dacht ik al ademend en rustend in mijn lichaam. Het werd een weekend met een gouden randje in de prachtige tuin van de Noorder Poort. Wat een mooi inzicht om jezelf niet te verliezen in het drama, maar om jezelf te blijven grondvesten in je lichaam.



## *Maak schoon schip*

*Het is tijd voor de trek naar de rand van het land  
om te leren van het water*

*Het is tijd om weer vloeiend te worden, als een vis  
je vraagt naar je naam, ga roerloos ten onder*

*aan jezelf*

*laat je krakende kathedraal slagzij maken  
laat diep onder de zeespiegel het oog vollopen*

*Onthard*

*Was je stem en wees geduldig*

*als een weekdier. Neem afscheid  
van je onwerdrotten ijver het woord te aanbidden*

*Het leven laat zich kennen in het kraken  
van een knie, in het breken van een golf*

*Ook de adem heeft ons niet nodig*

# Wat is jouw aandeel en wat kun je zelf doen?

Op uitnodiging van de BUN is in september 2021 de Werkgroep Ecologisch Samenleven opgericht. Aanleiding is het klimaat - en in bredere zin - de ecologische crisis die zich wereldwijd aandient. Vanuit de boeddhistische beoefening 'wakker worden' wil de werkgroep de ecologische crisis concreet onder de aandacht brengen en samen ontdekken welke acties er kunnen worden ondernomen. Als individu, maar ook als Sangha.

De werkgroep biedt Sangha's die aangesloten zijn bij de BUN ondersteuning aan. De themabijeenkomst tijdens de BUN-vergadering van november 2022 was hiervan de aftrap. Tijdens deze themabijeenkomst verzorgden de leden van de werkgroep klimaatgesprekken met als onderwerp 'Waar sta jij in relatie tot klimaatverandering/ecologische crisis? Wat is jouw aandeel en wat kun je zelf doen?'

Onder begeleiding van een coach gingen zes tot acht mensen het gesprek aan over hun eigen klimaatgedrag en over het verkleinen van hun persoonlijke CO<sub>2</sub>-voetafdruk. De bewustwording werkte stimulerend. Het gevoel van machteloosheid werd omgezet in het gevoel daadwerkelijk iets te kunnen doen. De groeps gesprekken tijdens de themabijeenkomst waren gebaseerd op Klimaatgesprekken die door Stichting KlimaatGesprekken door het hele land gehouden worden (ook online). Onder begeleiding van een klimaatcoach komen zes tot acht mensen zesmaal bijeen. Er wordt informatie gegeven en door het gesprek met elkaar aan te gaan wordt men geïnspireerd om zelf actie te ondernemen en anderen te inspireren. De methodiek is ontwikkeld door psychotherapeut Rosemary Randall en sluit goed aan

bij boeddhistische waarden, zoals compassie en bij ethische leefregels als juist spreken en zo min mogelijk schade aanrichten.

Doshin was bij de themabijeenkomst aanwezig en werd zodanig geïnspireerd dat zij de Klimaatgesprekkenreeks is gaan volgen. Dit jaar zal zij zelf opgeleid worden tot klimaatcoach. Als zodanig zal zij binnen de Sangha de klimaatgesprekkenreeks zelf gaan aanbieden. Concrete data worden later bekend gemaakt. Heb je interesse, houd het Sangha-nieuws in de gaten op de website of volg de klimaatgesprekken via Stichting KlimaatGesprekken. ([www.klimaatgesprekken.nl](http://www.klimaatgesprekken.nl)).

Voor meer informatie:  
link - Boeddhistisch Dagblad  
link - Koester de Toekomst



A photograph of a beach with sand dunes and a large, layered sandcastle in the foreground. The sandcastle is built with many horizontal layers of sand, creating a textured, stepped appearance. The background shows more sand dunes with ripples and some dark rocks scattered on the beach. The overall scene is a natural, serene beach environment.

**Te huur: luchtkasteel**  
**Klimaatneutraal stikstofvrij**  
**Wetten der natuur**

# Activiteitenprogramma Sangha Inzicht & Bevrijding 2023

**5-11 augustus**

Stadsretraite  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg

**vanaf 4 september  
elke werkdag**

Online ochtendmeditatie  
in stilte

**21 september**

Bestuursvergadering  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg

**28 september**

Reflectiebijeenkomst  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg

**24 september**

Meditatiedag  
Landgoed Bleijendijk  
Vught

**15 oktober**

Yoga-meditatiedag  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg  
o.l.v. Ingrid Dassen en Coby  
van Herk

**26 oktober**

Reflectiebijeenkomst  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg

**27-29 oktober**

Weekendretraite  
Heilig Hart Klooster van de  
Missiezusters in Steyl

**12 november**

Meditatiedag met Insight  
Dialogue  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg

**23 november**

Bestuursvergadering  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg



Aanmelden via de website  
[www.inzichtenbevrijding.nl](http://www.inzichtenbevrijding.nl)

**30 november**

Reflectiebijeenkomst  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg

**8-15 december**

Winterretraite  
Heilig Hart Klooster van de  
Missiezusters in Steyl

Tenzij anders aangegeven  
worden de activiteiten  
begeleid door  
Doshin Houtman

**21 december**

Reflectiebijeenkomst  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg