



# Inzicht & Bevrijding

INFORMATIE & INSPIRATIE - VOORJAAR 2021

---





***In iedere meditatie is  
een verborgen juweel  
te vinden, of we het nu  
herkennen of niet.  
Zelfs een negatief resultaat is,  
als we het zien en herkennen,  
een verborgen juweel.***

***- Ruth Denison***

## INFORMATIE & INSPIRATIE

Lieve mede-beoefenaren,

Voor jullie zie je de nieuwe nieuwsbrief van de sangha Inzicht & Bevrijding.

Een nieuwsbrief die informatie vanuit de sangha wil verstrekken en ons wil inspireren in onze dharma-beoefening. Vandaar de naamsverandering van "nieuwsbrief" naar "Informatie & Inspiratie".

Met natuurlijk de overdenking van Doshin, bericht vanuit het bestuur, wat huishoudelijke zaken, een terugblik op een sangha-activiteit

en meer. Een nieuwsbrief ook die in een totaal ander jasje is gestoken. Meer beeld, meer prikkeling wellicht, en hopelijk in de toekomst een manier om meer met elkaar uit te wisselen.

Je zult in deze nieuwsbrief van diverse sanghaleden bijdragen vinden en er zijn een paar rubrieken die we elke keer terug willen laten komen. Wellicht voel jij je na het lezen ook geïnspireerd om iets te delen, te vragen of te schrijven. Altijd welkom!

## ONDERWERPEN INFORMATIE & INSPIRATIE- VOORJAAR 2021

- 2 Wijsheid van Ruth Denison
- 4 Inspiratie van de leraar
- 6 Sangha en bestuur
- 8 Veranderingen website [www.inzichtenbevrijding.nl](http://www.inzichtenbevrijding.nl)
- 9 Hulp gezocht
- 10 Dharma maatjes
- 11 Activiteiten programma Sangha
- 12 Verslag online retraite
- 13 Het dagelijkse
- 14 Dharmataalks Doshin
- 16 Het dagelijkse
- 17 Vraag aan de leraar
- 18 Rake tekst

## CONTACTPERSONEN

Leraar: Doshin Houtman: [doshin@planet.nl](mailto:doshin@planet.nl)

Voorzitter: Geert van Coenen: [geertvancoenen@gmail.com](mailto:geertvancoenen@gmail.com)

Penningmeester: Lou Niesten: [louniesten@xs4all.nl](mailto:louniesten@xs4all.nl)

Secretaris: Yvonne Molenaar: [info@inzichtenbevrijding.nl](mailto:info@inzichtenbevrijding.nl)

Redactie Informatie & Inspiratie: Anna-san Berghoef: [annabalianna@gmail.com](mailto:annabalianna@gmail.com)

Linda Braber: [linda.dus@gmail.com](mailto:linda.dus@gmail.com)



# Van nature mens zijn

**Alles in het leven is groeien en vormt zich, rijpt zoals de boom, die zijn sapstroom niet stuwt en rustig in de lentestormen staat, zonder de angst dat er straks geen zomer zal komen. Die zomer komt toch! Maar slechts voor de geduldigen die leven alsof de eeuwigheid voor hen ligt,**

**zorgeloos, stil en weids.**

Mooie woorden van een anonieme dichter naar aanleiding van citaten van Rilke. Ze passen in elke tijd, maar misschien zijn ze in deze tijd wel extra aansprekend.

Ons leven wordt nog steeds bepaald door maatregelen die het leven inperken. Er is dreiging, en er is onzekerheid over de toekomst. Want naast corona zijn er ook andere zaken die aandacht vragen, zoals b.v. het klimaat en de ongelijkheid, nationaal en wereldwijd.

Als reactie kunnen we ons zorgen gaan maken. Hoe moet het verder?

Het is mooi om te zien dat de natuur zich niets aantrekt van het corona gebeuren. Een lange tijd was er donkerte en scheen alles tot stilstand te zijn gekomen. Maar kijk, nieuw leven breekt door. Het mooie van de natuur is dat het doet wat het doet, is wat het is. Je vindt er geen angst en geen zorgen voor de toekomst, maar eenvoudig: zo-zijn. Alles prettig en prachtig? Nee hoor, want de omstandigheden kunnen zwaar zijn, heftige stormen, te veel of juist te weinig regen, aanvallen van rupsen of bepaalde ziekten. Sommige bomen redden het niet. En ook dat hoort bij het zo-zijn in het leven: wat tot bestaan komt, gaat ook weer verdwijnen.

Hoezo dan de regel: alles in het leven is groeien? Misschien kunnen we het zo zien: alles wat door omstandigheden tot leven komt groeit, bloeit en verdwijnt. Dat is de wetmatigheid van het leven, de dharma. Wat echter niet verdwijnt is dát waaruit alles groeit. Er is een bron, waaruit steeds opnieuw

leven ontstaat en weer teruggaat, een eeuwige kringloop.

Boeddha ervaarde in zijn leven dukkha door ver-gankelijkheid. Hoe kun je gelukkig zijn als alles wat komt ook weer gaat en er niets blijft? Hij ging op zoek naar meer duurzaam geluk. Uiteindelijk vond Boeddha iets wat niet onderhevig is aan komen en gaan. Hij noemde het: het ongeconditioneerde, het ongeboorene, het doodloze. Het is onderliggend aan het leven. Alle vorm komt eruit voort en alle vorm gaat ernaar terug.

Alles op deze wereld ontstaat uit dezelfde bron, het ongeconditioneerde, het vormloze, wij ook. Wij maken onderdeel uit van dat grote geheel. Maar helaas zijn we dat vergeten.

Gelukkig geeft Boeddha ons een weg aan om onze afkomst te herinneren (sati=aandacht=zich herinneren): wees aanwezig, onderzoek. Dat is onze oefening: leren kennen wie we ten diepste zijn.

Als we goed naar de natuur kijken, zien we dat het doet wat het doet: een boom die boomt, een eekhoorn eekhoornt, een bloem die bloemt: eenvoudig zo-zijn.

En de mens? Vanuit het niet meer kennen van de bron van het bestaan grijpt de mens steeds in in het leven. Vanuit voorkeur en afkeer wordt het ene vastgepakt en het ander weggedrukt. Er is angst voor tekort en angst voor de toekomst. Dat uit-grijpen buiten onszelf brengt echter dukkha, het maakt het leven moeilijk.

Het zou goed zijn als mensen weer gaan "mensen". Alle Boeddha's die hun oorsprong hebben gevonden weten hoe je dat doet: laat het kwade na, doe het goede, en zuiver je geest.

De mens heeft een bepaald beeld van zichzelf gecreëerd, een IK, dat in het centrum is gaan staan, en daardoor vervreemd is van de bron, en niet meer weet dat ze deel is van een groter geheel. Het is belangrijk om de illusie van dat beeld te gaan doorzien. Het gaat erom te ontwaken uit de onwetendheid, om wakker te worden. Het gaat erom dat we de wijsheid, die voortkomt uit de bron, gaan herkennen en volgen. Wijsheid weet, ziet helder, maakt geen onderscheid.



Wijsheid ziet: ik ben deel van het geheel.  
Maar ja, om dat IK los te laten en te gaan leven vanuit dat wat we ten diepste zijn, daarvoor is vertrouwen en durf, en héél veel geduld nodig.

De natuur is een goede leraar. Kijk hoe het rust in zichzelf en hoe het tegelijkertijd tot leven komt, en groeit en bloeit. Als wij gaan rusten in onszelf, kunnen we gaan ontdekken hoe het leven ook in ons doorbreekt van moment tot moment: van nature mens zijn.

Meester Tozan (9e eeuw) leerde rusten in zichzelf, ging voorbij aan voorkeur en afkeer, en zag toen met helderheid wie hij was: zo-zijn.

**Lang zocht ik het buiten mezelf,  
en ik was er ver vandaan.  
Nu blijf ik bij mezelf;  
en ik kom het overal tegen.  
Ik ben het gewoon zelf,  
én ik ben het zelf niet.  
Nu ik het zo ken,  
kan ik zijn zoals ik ben.**



# De sangha!

We komen al lang niet meer samen in ons centrum aan de Dragonstraat. Je herinnert je vast dat er op de tafel bij de lotusbloem, kaars en wierookbrander, die wij soms het altaar noemen ook drie wierookstokjes liggen. Mooi gerangschikt als een waaier. Eén voor de Boeddha, één voor de Dharma en één voor de Sangha (voor ons!). Voor mij was bij mijn entree bij Inzicht & Bevrijding, 4 jaar geleden, die groep mensen, de Sangha, tijdens de meditatieavonden vooral een heel stil en soms wisselend clubje met incidenteel een gesprekje. Doshin leidde en ik volgde. Ik kwam en ik ging en dat was prima. Af en toe ruimde ik op een zaterdag samen met anderen wat blad of wiede onkruid en zag zo met wie ik regelmatig mediteerde. De noodzaak om meer samen te werken en ook iets bij te dragen aan het samen mediteren kwam vooral toen Doshin een tijdje afwezig was.



We hebben een eenvoudig centrum. Ik was er laatst na lange tijd en ervaarde het bijzondere van de plek, een ruimte waarin de toewijding makkelijker komt, vanzelfsprekend is. Misschien is dat wat ik online mis: die leegheid, de rust. Want "thuis is ruis". Het is dus belangrijk dat



we zorgen dat die plek er is, een gunstige voorwaarde om te mediteren en reflecteren. Een plek met matten, bankjes, kussentjes, een gong en thee. Eenvoudig zo lijkt het. Het is fijn dat we daar samen zorg voor dragen, er weer snel terecht kunnen en de plek hopelijk behouden.

Als bestuur, dat onderdeel is van de Sangha willen we graag faciliteren wat nodig is voor onze activiteiten. In de bestuursvergaderingen aan het eind van het vorig jaar en begin van dit jaar hebben we dat ook proberen te doen door de website opnieuw in te richten. Zo zijn we zowel binnen de Sangha als voor de buitenwereld zichtbaar. Het is ook een plek waar je zeker nu in deze online tijd materiaal kunt halen om te mediteren en inspiratie te vinden in de dharmataalks. Misschien is het wel een online meditatie ruimte voor jou. We hebben als Sangha een start gemaakt om de geleide meditaties te inventariseren en die met een korte omschrijving te duiden. Hopelijk kun je zo beter de weg vinden in wat je nodig hebt.

In een klein groepje hebben we gekeken naar hoe

we naast of binnen de website nog beter informatie en inspiratie kunnen geven. En ons de vraag gesteld wie we met die informatie en inspiratie willen bereiken. Willen we een brede en zo groot mogelijke groep bereiken of juist een smaller deel dat zich naast meditatie op de Dharma richt?

Terugdenkend aan de drie wierookstokjes is voor onze Sangha juist die samenhang tussen meditatie en Boeddhisme essentieel. Het resultaat ligt voor je in de website en een nieuwsbrief in een nieuwe vorm: Informatie & Inspiratie. Om al deze activiteiten mogelijk te maken is een helder financieel beleid noodzakelijk. De begroting 2021 vind je op de website onder [Contact - De Stichting - Begroting 2021](#). De jaarrekening 2020 vind je ook onder [Contact - De Stichting - Jaarrekening 2020](#).

In de Informatie & Inspiratie van komend na-jaar verschijnen er weer wat berichten uit het bestuur. Heb je vragen over bestuurlijke activiteiten of wil je een vergadering bijwonen? Dan kun je contact met mij opnemen.





## Nieuwe website – kleine administratieve veranderingen

De nieuwe website brengt met zich mee dat een aantal administratieve handelingen gewijzigd zijn. Hieronder een overzicht.

### NIEUWSBRIEF

Wil je de nieuwsbrief Informatie & Inspiratie in de toekomst blijven ontvangen, dan kun je je aanmelden via de nieuwe website [www.inzichtenbevrijding.nl](http://www.inzichtenbevrijding.nl) bij het tabblad Account. Ga naar Aanmelden en vul je gegevens in. Zet een vinkje bij Nieuwsbrief en je krijgt in het vervolg “Informatie & Inspiratie” toegestuurd.

### AANVRAAG VOOR EEN ACTIVITEIT

Wil je meedoen met een van de activiteiten van de Sangha Inzicht & Bevrijding, dan meld je je aan bij de Kalender. Je kunt je hier met of zonder account aanmelden.

### ACCOUNT AANMAKEN

Heb je nog geen Account aangemaakt bij het tabblad Account/Aanmelden, dan kun je hier alsnog een account aanmaken. Bij het gebruik van een account worden de velden van het aanvraagformulier automatisch gevuld met jouw gegevens.

Ook maakt een account het mogelijk om je eigen gegevens te bekijken en aan te passen. Onder je gegevens staat een overzicht van de activiteiten waarvoor je je hebt aangemeld. Bij het veld Status kun je zien of je aanmelding akkoord is. Wil je je aanmelden zonder een account, dan kun je onderaan het aanvraagformulier alsnog aangeven dat je de nieuwsbrief Informatie & Inspiratie wilt ontvangen.

Heb je nog vragen?

Je kunt me bellen op 06 -28 04 29 30

Yvonne, secr. Sangha Inzicht & Bevrijding







## Geluidstechnicus met aandacht gezocht

De laatste jaren worden in toenemende mate instructies, geleide meditaties en dharmatalks van Doshin opgenomen en op de website [www.inzichtenbevrijding.nl](http://www.inzichtenbevrijding.nl) geplaatst. Daar kan iedereen ze streamen of downloaden. Steeds meer beoefenaren maken daar gebruik van.

Het vereist wel enig werk voor het zover is. De opnames variëren van kwaliteit, volume, en er zitten tikken en ruis in. De bestanden moeten aan technische eisen voldoen om op de website geplaatst te kunnen worden.

### HELP!

We zoeken iemand die deze bewerking en plaatsing op zich wil nemen. Het lijkt een moeilijke klus, maar dat valt mee. Het bewerken van één audiobestand kost 15 minuten. Bestanden van een lange retraite (met 20 bestanden) bewerken duurt drie uur. Er zijn overzichtelijke instructies beschikbaar die na enige oefening al niet meer geraadpleegd hoeven worden. Een beetje digitale handigheid is meegenomen, maar door deze taak op je te nemen kun je ook weer digitale handigheid ontwikkelen. Het beheren, verzenden en plaatsen van de audio op de website is eenvoudig als je een redelijke internetverbinding hebt en een computer. We werken nu met Audacity. Dat is een gratis softwareprogramma voor het bewerken van audiobestanden. Met het programma kun je knippen in audiobestanden en stiltes verwijderen of toevoegen en linker- en rechter kanalen afzonderlijk bewerken. Er wordt ruis mee verwijderd en andere storende geluiden.

Degene die dit audio-werk op zich wil nemen om de sangha te ondersteunen, kan contact opnemen met Lou Niesten.



## Er blijkt zóveel om dankbaar voor te zijn!

“Er is dankbaarheid voor...”

Al ruim vier maanden lang begin ik aan het eind van de dag een e-mail met deze woorden en schrijf ik mijn drie dankbaarheden van de dag.

Thank  
you!

Er is dankbaarheid voor een maaltijd die ik uit eigen tuin kon oogsten. Dankbaarheid voor een lastig gesprek met iemand waar ik tegenop had gezien en dat mee bleek te vallen. Dankbaarheid voor een inzicht tijdens een meditatie of gedurende de dag. Dankbaarheid voor een zingende merel die laat weten dat de lente begint. Dankbaarheid voor het kunnen uiten van vreugde en smart middels deze e-mails. En ik sla geen dag over, behalve als ik op vakantie of retraite ben. De belangrijkste motivatie hiervoor is, dat ik ze niet alleen voor mezelf schrijf, maar aan dharma maatje Anna-san.

Nadat Anna-san een keer tijdens een metta-meditatiedag over deze activiteit vertelde, dat ze dat jarenlang met iemand gedaan had, kwam er bij mij de wens op om ook zoiets te doen. Dus mailde ik Anna-san diezelfde dag nog met de vraag of ze deze mooie activiteit weer op wilde pakken en of we dit samen konden starten. Ze antwoordde enthousiast en ter inspiratie stuurde ze me een artikel van Sylvia Boorstein, wat ooit Anna's inspiratiebron was geweest.

We schrijven elkaar wat ons die dag heeft beziggehouden. De ander gaat er niet op in, leest alleen. Daarmee betrek je de ander in je dharma oefening en oefen je dus samen. Dat maakt het een heel vrije en veilige manier van reflecteren op de dag en de dankbaarheden. Lief en leed

worden gedeeld en vaak al tijdens het verwoorden van bijvoorbeeld het leed, merk ik dat het zachter en gezien wordt. Het is een motiverende gedachte dat er 'aan de andere kant van de lijn' iemand is die meekijkt, luistert, begrip heeft en mijn woorden zonder oordeel ontvangt. Zo leren we elkaar via de dankbaarheden kennen.

Een mooie uitwerking van deze beoefening vind ik dat ik tijdens de dag vaker alert ben op momenten van dankbaarheid en dat ze zich vaker aandienen. Soms is het nog lastig kiezen om een top 3 te maken die het halen in de mail: er blijkt zóveel om dankbaar voor te zijn! Dat er altijd maar water uit de kraan komt bijvoorbeeld. En warmte van de radiator. En de zon die schijnt en de bloemen die bloeien en dat mijn ogen vanmorgen weer opengingen. En met het schrijven van de dankbaarheden groeit ook het besef dat alles veranderlijk is en onpersoonlijk. Want hé, schreef ik hier laatst ook niet over? En toen voelde het heel anders!

Inmiddels hebben Anna-san en ik elkaar ook al een paar keer on- en offline ontmoet en ontstaat er een heel waardevolle vriendschap, met als basis de dhamma en onze beoefening. Het 'toeval' wil dat, terwijl wij onze mailwisseling startten, het bestuur mij vroeg om Anna-san te gaan versterken in het vormgeven van de Sangha nieuwsbrief. Deze Informatie & Inspiratie is een eerste tastbaar resultaat van ons contact geworden. Alweer iets om dankbaar voor te zijn!

Je kunt [hier](#) het artikel van Sylvia Boorstein nalezen.

**Ben je een dharma maatje?  
Wil je daar iets over delen?  
Mail je ervaring naar Anna-san.  
Zoek je een dharma maatje?  
Neem dan contact op met Karin van Herwaarden  
kpvanderwaarden@home.nl**

# Activiteiten programma Sangha Inzicht & Bevrijding 2021

**7 t/m zondag 9 mei**

Weekendretraite  
International Zen Center  
Noorder Poort in Wap-  
serveen (Dr)

**23 mei**

Meditatiedag  
Landgoed Bleijendijk  
Vught

**29 mei avond**

Sangha bijeenkomst  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg

**2 t/m 10 juli**

Zomerretraite  
Heilig Hart Klooster van  
de Missiezusters in Steyl  
(L)

**24 t/m 30 juli**

Stadsretraite  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg

**5 september ochtend**

Meditatie in actie  
Dragonstraat 11-13  
Tilburg

**26 september**

Meditatiedag  
Landgoed Bleijendijk in  
Vught

**2 én 3 oktober**

Introductie-weekend  
Vipassana-meditatie  
  
Dragonstraat 11-13 in  
Tilburg

**17 oktober**

Yoga-meditatiedag  
Dragonstraat 11-13 in  
Tilburg

**29 t/m 31 oktober**

Weekendretraite  
Heilig Hart Klooster van  
de Missiezusters in Steyl  
(L)

**15 november**

Meditatie-verdiepingsdag  
Dragonstraat 11-13 in  
Tilburg

**9 t/m 16 december**

Winterretraite Heilig  
Hart Klooster van de Mis-  
siezusters in Steyl (L)

**19 december**

Metta-meditatiedag  
Dragonstraat 11-13 in  
Tilburg

Tenzij anders  
aangegeven worden de  
activiteiten  
begeleid door  
Doshin Houtman

Alle activiteiten zijn onder  
voorbehoud i.v.m. Corona  
Details en informatie over  
de activiteiten vind je op  
de website  
[inzichtenbevrijding.nl](http://inzichtenbevrijding.nl)



# Het eiland van het zelf als toevluchtsoord

Verslag van een 4-daagse online ingesneeuwde retraite op Texel

## AANKOMEN

Mijn tante belt om ons weekend op Texel in het vakantiehuisje van haar zonen te verzetten, want het zal Siberisch koud worden.

Heel begrijpelijk maar wel jammer, ik verheugde me op haar gezelschap, wandelen langs zee, een “change in scenery” nu mijn leven zich meestal binnen de muren van mijn eigen huis en de hekken van het Vondelpark afspeelt. Ik denk terug aan mijn prachtige schrijfretraite vorige winter, Pre-Corona, alleen in dat Texelse huisje. Maar voel nu geen schrijfenergie. Ik vind een online meditatieretraite, van Doshin Houtman, precies op de dagen dat ik naar Texel zou. Mijn neef waarschuwt nog dat het internet af en toe instabiel is, “maar dan moet je gewoon de stekker eruit en er weer in doen”.

Wintersportkleding van zolder gehaald, want er wordt gewaarschuwd voor storm, -20 graden en 20 cm. sneeuw. De trein-, bus- en bootregeling is door Corona minder frequent, maar met enige vertraging kom ik aan bij het huisje. Gelijk op de fiets om met wind mee bij een supermarkt een half uur verderop eten in te slaan voor vier dagen en bloemen en kaarsen voor de sfeer. Voor het rek met Texelse Schuumpoppe aarzel ik: drinken mag niet tijdens een retraite maar biertjes voor erna wel. Verkleumd na een barre fietstocht tegen de snijdende wind in terug met overvolle fietstassen kom ik aan, nu echt. Met eigen meditatiekussen en matje maak ik mijn meditatieplekje. Denkend aan (h)eerlijk eten tijdens fysieke retraites, schrijf ik een plan voor alle

retraite maaltijden. Het gemailde retraiteschema hangt aan de muur. Dan merk ik dat het internet het niet doet, maar na een keer stekker eruit en erin wel.

## DONDERDAGAVOND

De retraite bestaat uit 10 deelnemers, en Doshin. Ik zet mijn scherm op speaker view, om haar beter te voelen. Ze spreekt over toevlucht zoeken op je eigen eiland, dit raakt me omdat ik op een eiland verblijf. Toevlucht tot de Boeddha, de Dharma, en de Sangha. Haar zin “Je hoeft het niet alleen te doen”, zal me door de retraite heen dragen. Ik zet mijn scherm op gallery view, voel de groep. Doshin geeft instructies voor de rest van de avond na ons online samenzijn: “Theezetten, welke thee, is er keuze of geen keuze? Zitten, en dan is er zo weer een half uur voorbij. En als er verveling is, wat gaat de geest dan doen?” Zittend met thee krijg ik het beeld van een mooi gedekte ontbijttafel. Maak aandachtig overnight oats, herschik de bloemen, stil genietend van de zelfzorg.

## VRIJDAG

6:30 in het donker opstaan, thee, kaarsen aan, computer aan, gelukkig, daar zijn ze! Aandachtig bewegen en mediteren. Na de overnight oats een korte wandeling door het prachtige duingebied. Jammer dat ik niet langer kan. Angst om te laat terug te zijn. Om eruit te vallen. Veel te vroeg kruip ik weer op mijn plek, rustig mediterend voor de computer. Doshin legt uit dat rust geen doel is maar een middel, als er rust is kun je





verder kijken. “We zijn wereldverlaters, trekken ons terug om bewustzijn te cultiveren. We laten onze gehechtheid aan de wereld en het verdriet van de wereld los.” Vandaag kijk ik verder. Diep verdriet.

Gelukkig is er de mogelijkheid van een individueel gesprek met Doshin. “Hoe kan ik het verdriet van de wereld loslaten?” vraag ik. Doshin praat over pijn toelaten, maar dat het ook te veel kan zijn. Over de reactie op pijn: mijzelf de schuld geven. Over zacht zijn. In de subgroep op het einde van de dag deel ik mijn verdriet. Iemand vraagt: “En hoe is het om nu zo alleen met dit verdriet op een eiland te zitten?” De vraag biedt de troost die ik nodig heb. Daarna, offline, komt het in golven. Ik laat het toe en hou mezelf teder vast. Slaap als een baby.

### ZATERDAG

6:30 ontwaak ik als herboren, drink tevreden thee voor de pikdonkere ramen. 6:50 start ik de computer, maar de internetverbinding doet het niet, ook niet na stekker eruit-stekker erin en ook niet met eigen hotspot! Gelukkig zit er een sticker met een telefoonnummer van de storingsdienst op het internetkastje. Het antwoordapparaat zegt dat ze om 13.00 bereikbaar zijn op zaterdag. In de stress geef ik mijzelf de schuld, “had ik maar niet gister de computer uitgezet!”. Ik geef het op, doe mijn eigen yoga en meditatie. Dan belt de storingsdienst! Ze kunnen er om 14.00 uur zijn. Ik maak een vorstelrijk ontbijt en ben blij als een kind met deze gestolen ochtend vrij, nu ik weet dat ik weer terug kan vanmiddag. Check de weeralarmberichten, morgen geen OV. Bel een jarige vriend. Maak een lange duinwandeling, in alle kleren die ik bij me heb over elkaar aan. Dans op harde muziek. Teken de boom voor het raam, zo breekbaar in de harde wind. “Alles mag, als je

het maar met aandacht doet” had Doshin gezegd, toch? De monteur arriveert. “Bent u hier helemaal alleen?” vraagt hij. Terwijl hij weggaat zegt hij nogmaals: “Bent u hier helemaal alleen?” en vervolgens, “Tof hoor!” Als ik weer aanhaak bij de retraite, schiet de zin van Zenleraar Ton Lathouwers me te binnen: “Je kunt er niet uitvallen”.

### ZONDAG

6:30 schrik ik wakker, denk dat ik me verslapen heb, want het hele huisje is gehuld in licht, het heeft gesneeuwd! De loopmeditatie doe ik in de krakende sneeuw. Gevoelstemperatuur -17 graden. Kijk naar het diepe looppad dat ik maak in de sneeuw, 10 passen heen en weer. Ik laat me achterovervallen in een metershoge sneeuwduin. Doshin sprak van wereldse vreugde en spirituele vreugde, welke vreugde is dit? De retraite is bijna voorbij, Doshin luidt de bel voor de laatste meditatie. Ik zit in stilte. Als ik mijn ogen open zie ik haar mond open en dichtgaan en ontdek dat mijn geluid uitgevallen is. Door opnieuw in te loggen krijg ik nog net haar laatste zinnen mee. Terug naar huis kan ik niet, door de sneeuw rijden er geen treinen. Tevreden open ik een Texelse Schuimkoppe, wereldse vreugde. Het was mijn eerste online retraite. Ik voelde de groep, de leraar, miste het fysieke samen eten en lopen en werken en mediteren in stilte. Maar door fysiek alleen te zijn kwam ik in diepere lagen en kon mezelf dragen.

### MAANDAG

Reizen wordt afgeraden. Ik blijf. De wind is minder hevig en wandelend door de besneeuwde duinen houden buffels en schapen me gezelschap. Aan het einde van de dag de eerste zon, aan zee, het lijkt wel noorderlicht, zo mooi. Wereldse vreugde.



**Het is mijn intentie om de eerste vijf mensen die ik op straat ontmoet te groeten. Ongeacht wie het is en of ze terug groeten.**

**Mijn metta beoefening van elke dag.**

# DOSHIN

*Pijn, leed, het is ruim aanwezig in onze wereld. De kranten staan er bol van, we ervaren het in onszelf en om ons heen. Wat is onze reactie? Afwendings? Onze maatschappij is daar goed in. Pijnstillers worden ingenomen om niet te hoeven voelen, ook het consumeren in velerlei vormen gebeurt vaak om te proberen te ontsnappen aan het leed. Belangrijk is te erkennen dat het leven komt met leed/pijn. Als we niet tot dat erkennen komen en ons blijven afwenden van de realiteit, creëren we makkelijk een zelf verzonnen wereld: als.....*

Zomaar een stukje van een talk van Doshin uit een van de wekelijkse bijeenkomsten. Recent? Nou, nee. Bovenstaand citaat komt uit een wekelijks verslag van november 2013.

Wellicht bewaar jij de wekelijkse verslagen om ze later terug te lezen en mis je net één week. Of je hebt ze niet bewaard, maar zou je wel die verslagen van twee jaar geleden terug willen lezen omdat het onderwerp je toen aansprak. Of loop je nu ergens tegenaan waar Doshin een jaar geleden aandacht aan heeft besteed in de bijeenkomsten?

Als je een wekelijks verslag of een serie verslagen wilt teruglezen, kun je per e-mail contact opnemen met Doshin. Zij stuurt ze dan naar je toe.



**Het is mijn intentie om in de wintermaanden elke week een koude plons te nemen.**

**Dit gaat alleen als lichaam, geest en adem met elkaar én de intentie verbonden zijn.**





**“Mijn stiefzoon benadert me heel vijandig.”**

*“Ik stoer me aan mijn schoonouders en zie steeds meer op tegen een bezoek aan hen.”*

**“Ik heb een functioneringsgesprek en zie er erg tegen op. Ik lijk altijd juist het verkeerde te zeggen.”**

**“Mijn buurvrouw zorgt voor veel geluidsoverlast en doet de deur niet open als ik aanbel om te vragen of het wat zachter kan.”**

**“IK SCHIET REGELMATIG UIT MIJN SLOF EN KAN ONGEDULDIG ZIJN.”**

**“Ik stel altijd alles tot het laatste moment uit. Van de was vouwen, tot het huis poetsen, tot een klus voor het werk afmaken.”**

Dit zijn wat voorbeelden van dingen waar we tegenaan kunnen lopen in het dagelijks leven. Soms kunnen we “vast” komen te zitten in zo'n alledaags probleem. Het is dan fijn als er iemand meekijkt en vanuit een dharma-perspectief wat aanwijzingen geeft.

Doshin wil graag op je dilemma dharma praktisch reageren.

Vanaf de volgende Informatie & Inspiratie willen we met deze nieuwe rubriek beginnen. Heb jij een vraag of situatie waar je een andere kijk op zou willen krijgen? Stuur het naar ons en wie weet wordt jouw vraag (anoniem) behandeld.

Je kunt je vraag sturen naar Anna-san Berghoef.

# DE REIS

Op een dag wist je eindelijk  
wat je moest doen en je begon,  
hoewel de stemmen om je heen  
hun slechte adviezen bleven schreeuwen,  
hoewel het hele huis begon te trillen  
en je voelde dat oude trekken aan je enkels,  
“Help m’n leven verbeteren!”  
schreeuwden alle stemmen.  
Maar je stopte niet.  
Je wist wat je te doen had,  
ondanks dat de wind met zijn stijve vingers  
aan de grondslag van je bestaan wrikte,  
ondanks dat hun melancholie verschrikkelijk was.  
Het was al laat genoeg en een wilde nacht  
en een weg vol met gevallen  
takken en stenen.  
Maar beetje bij beetje,  
toen je de stemmen achter je liet,  
begonnen de sterren te schijnen  
door de lakens van de wolken.  
En er was een nieuwe stem,  
die je langzaam herkende als je eigen;  
ze hield je gezelschap,  
toen je met steeds grotere stappen  
de diepte van de wereld inging,  
vastbesloten om alleen datgene te doen  
wat jij kan doen;  
vastbesloten om alleen dat leven te redden  
dat jij kan redden.

## Wat inspireert jou?

Op een van mijn eerste retraites bij Doshin hoorde ik voor het eerst dit gedicht van Mary Oliver.

Gedichten zijn altijd al een bron van inspiratie geweest bij mijn spirituele beoefening. “De Reis” staat voor mij voor moed en vertrouwen hebben op het pad dat ik bewandel.

Bijdrage: Anna-san Berghoef

Is er een gedicht of een andere uitingsvorm dat jou inspireert en wil je deze delen? Laat het ons weten!