

8 oktober 2019  
Nummer 1

# Kanzeon Sangha nieuwsbrief



## GREED, ANGER AND IGNORANCE

In all the Buddhist teachings these three are seen as the three poisons. They are represented in the center of the Wheel of Life as a pig, a bird and a snake. And it's definitely true that they are a hindrance of a happy and compassionate life when they are ruling our life. But it seems to me that in themselves they are just human qualities or aspects of a human being. To see them only as bad is to be stuck at one side of the triangle. The danger of that stuckness is the tendency to suppress them and trying to get rid of them. But we will not succeed, on the contrary, I believe then they become really destructive and it will come out covertly in a sneaky way and manifests for instance as sexual or power abuse. So, the point is to acknowledge our greed, anger and ignorance and to learn to use them in a more positive way. Actually, they have the potential to be vehicles for the Dharma and companions for the sake of peace.

**Greed** for worldpeace and happiness, **Anger** for our and others irresponsible behaviour and **Ignorance** as a tool for seeing how little we know or understand and to keep going to investigate and going deeper into oneself to clarify more. So, when we see them from the other side of the triangle they become a great and positive power.

So, the point is to learn to be at the apex in being the master of greed, anger and ignorance. That means that I am conscious and aware enough to use them with wisdom and compassion.

Stefan Kenjitsu Coppens Sensei

## NIEUWS

Met een paar mensen van onze Sangha is besloten deze Nieuwsbrief uit te brengen als experiment. Het wil een podium zijn voor een samenvattende tekst van een dharmales van Stefan, nieuws, de agenda, ingezonden berichten, een recept van de Tenzo en ervaringen van Sanghaleden. Dit is het eerste nummer. We hopen natuurlijk dat jullie het lezen en waarderen. Suggesties zijn welkom. Op basis van de reacties willen we bekijken of een dergelijk bulletin zinvol is.



## AGENDA ZENTRAINING

- Maandagochtend 10.00- 11.45 uur
- Dinsdagavond 20.00—21.45 uur
- Woensdagavond \* 20.15—22.00 uur
- Donderdagavond 20.00—21.45 uur
- Vrijdagochtend 10.00—11.45 uur

\* *Zuiderlicht, Kloosterlaan 138a in Breda*

## AGENDA ZEN ACTIVITEITEN

- Shoken-meeting: 26 oktober 2019
- Zen-retraite: 21 t/m 24 november 2019
- Jukai-ceremonie: 24 november 2019
- Mediteren voor de Wereldvrede: 31 December 2019

## RECEPT VAN DE TENZO

### POMPOEN-SOEP (4-6 personen)

- 500 gr. pompoen
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 2 zoete aardappels
- 2 eetlepels olie
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- 2 theelepels gemalen koriander
- groenteboulliontablet
- zout, peper
- 1 á 2 theelepels sambal
- 4 eetlepels crème-fraîche
- peterselie

Ui snipperen, paprika, aardappels en pompoen (ongeschild) in stukjes snijden. In soeppan olie verhitten en ui en paprika 4 minuten fruiten. Gemberpoeder, komijn en koriander erdoor roeren. Pompoen, aardappel, boulliontablet en 1 liter water toevoegen. Soep aan de kook brengen en circa 20 minuten zachtjes laten koken. Soep met staafmixer puren. Eventueel soep met water verdunnen en op smaak brengen met zout, peper en sambal. Soep serveren met lepeltje crème-fraîche en fijngeknipte peterselie.

*'Happiness does not depend on what you have or who you are. It solely relies on what you think.'* (the Buddha)

### KANZEON SANGHA

**De naam Kanzeon is ontleend aan de internationale organisatie, die de Amerikaanse Zenmeester Genpo Merzel Roshi in 1984 heeft opgericht ter verspreiding van de Dharma in het Westen. KANZEON SANGHA in Berlicum en Breda wil een gemeenschap zijn voor hen die zich verbonden voelen met de boeddhistische oefening. De Sangha biedt gelegenheid om gezamenlijk te mediteren en om, zoals Dogen Zenji zei in de 13e eeuw: "te leren helemaal jezelf te zijn zoals je bent".**

## ERVARINGEN VAN EEN LID VAN DE SANGHA

Het notitieboekje dat ik bijhoud voor mijn koans laat zien dat ik 14 januari 2015 mijn eerste koan ontving. Enkele maanden daarvoor was ik gestart met zen na een cursus mindfulness, waarbij ik al snel het gevoel kreeg dat ik dat 'te licht' vond. Ik wilde meer te weten komen over mezelf en het leven. Ik wilde die prangende vraag beantwoorden: "Wie ben ik eigenlijk?"

Mijn eerste koan leerde mij dat wanneer ik de koan (of het leven) probeer te begrijpen, dat dat precies de reden is dat ik het niet begrijp of het van me vandaan loopt. Er zit een beperking aan hetgeen ik met mijn menselijke verstand kan begrijpen, waardoor dat nooit de antwoorden op de grotere vragen in mijn leven zal opleveren.

De werkelijke wijsheid ligt buiten mijn gedachten en waarnemingen. Dat is de wijsheid van zen dat zich langzaam van binnenuit aan mij toont. Het geeft mij aan waar zen in de basis om gaat: vertrouwen. Het vertrouwen in het onbekende deel in mezelf, het vertrouwen in mijn leraar, in Boeddha, in de Dharma en in de Sangha. Het gaat over mijn bereidheid om mezelf open te stellen voor al deze relaties en ontvankelijk te worden voor alle leringen die me worden aangeboden of al in mezelf aanwezig zijn.

Zen is voor mij tot nu toe een proces geweest van vallen en opstaan, van starten en opnieuw beginnen, net zoals het leven. Het vertrouwen in de onbekende weg, bleek erg lastig. Maar het innerlijke stemmetje wat mij bij zen had gebracht liet zich niet zomaar uit het veld slaan. Dat 'iets' in mij zorgde ervoor dat ik keer op keer opstond. Het bleek sterker dan ik dacht. Het gaf me vertrouwen.

In de jaren dat ik me bezighoud met zen heb ik geleerd mezelf over te geven aan het onbekende. Te vertrouwen op mezelf, mijn leraar en de sangha. Te zitten zonder doel of verwachting in de onbekende stilte. In november zal ik jukai ontvangen van Kenjitsu Sensei. Het is onbekend en ik heb geen idee waar ik aan begin.

Ik heb besloten mezelf eraan over te geven, net zoals ik dat de afgelopen jaren aan mijn koans en zen-training heb gedaan. Ik geef me over aan het onbekende leven dat nog geleefd mag worden.