Freunde werden mithilfe des Lastschriftverfahrens

Liebe Freundinnen und Freunde,

*Die Karte mit der Erinnerung an die Spende gibt es nicht mehr. Wir haben unsere Buchführung modernisiert, dies ist für uns zeitsparend und effektiv. Wir bitten euch daher, zur Abbuchung eurer Spende das beiliegende Formular für das Lastschriftverfahren zu nutzen. Gebt auf dem Formular bitte auch eure E-mail-Adresse an, da wir in Zukunft mehr auf diesem Wege kommunizieren möchten. Im Dezember kann der Spendenbetrag von eurem Konto abgebucht werden; freilich könnt ihr die Vollmacht jederzeit widerrufen. Ihr könnt natürlich auch weiterhin auf die bisherige Weise eure Spende überweisen, gerne unter Angabe des Verwendungszwecks: '**Freund des Lebens**'.*

Ria Duiven, Kassenwart

*Mit eurem Geld wurden schon zahlreiche, gute Projekte finanziert. Die Stiftung "**Freunde von Noorder Poort**" wurde vor 12 Jahren ins Leben gerufen, als Antwort auf die oft gestellte Frage, ob man 'Mitglied' von Noorder Poort werden könne. Noorder Poort ist eine Stiftung, und diese Rechtsform schließt eine Mitgliedschaft aus, aber man kann Spender werden als Ausdruck von Sympathie und Unterstützung der Dharma-Arbeit von Noorder Poort.*

Auch Menschen, die eine Affinität zu dem Zen-Zentrum haben, persönlich jedoch an einem Retraite oder Workshop nicht teilnehmen können oder wollen, können spenden. Ein schönes Beispiel ist unsere neue Schatzmeisterin Ria Duiven. Ria ist eine Nachbarin von Noorder Poort, sie meditiert selbst nicht, ist aber dem Zentrum bereits seit der Eröffnung 1996 in großer Sympathie verbunden. Wir sind sehr froh, dass sie das Vermögen verwalten wird.

Neben der Herausgabe des Freundebriefes haben wir Geld gesammelt für große Projekte. Und das setzen wir fort. Wir sind gespannt, was das nächste Projekt sein wird. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals bei allen bedanken, die gespendet haben und dank derer die Projekte verwirklicht werden konnten: Das neue Reetdach, der Ankauf des Grundstücks, die Renovierung von Teeraum und Bädern, ein Rasenmäher und – ganz frisch im Gedächtnis – die Kinhin-Wege.

Herzlichen Dank für eure Gabe, in welcher Form auch immer!

Vom Vorstand, eure Modana

> Freund werden und den Freundebrief erhalten?
Durch die Überweisung von mindestens 15 Euro jährlich, Stichwort ‚**Freund werden**', könnt ihr **Freund** werden und ihr erhaltet den halbjährlich erscheinenden Freundebrief. Durch die Überweisung des einmaligen Betrags von 400 Euro werdet ihr ‚**Freund fürs Leben**'.

Bankverbindung: GLS-Bank Bochum
BLZ 43060967, Kto.Nr:. 4032810700
IBAN: DE 5643 0609 6740 3281 0700
BIC: GENO DE M 1 GLS

Vermerkt auf der Überweisung bitte deutlich euren Namen sowie den Verwendungszweck ('Freund werden' oder Spende).

> Der Freundebrief wird herausgegeben von
SVNP, Butenweg 1, 8351 GC, Wapserveen.
Tel: (+31) 0521 321 204, mail@svnp.org, www.svnp.org
Handelskammer 04073302

> Gemeinnützige Einrichtung
Da die SVNP als gemeinnützige Einrichtung anerkannt worden ist, geht der Betrag eurer Zuwendung in voller Höhe an die Stiftung. In Deutschland sind inzwischen Spenden an gemeinnützige Einrichtungen in EU-Staaten steuerlich absetzbar; der „Förderverein der Freunde von Noorder Poort" kann also aufgelöst werden, und ihr könnt eure Spenden direkt an die „Stichting Vrienden van de Noorder Poort" überweisen.
Regelmäßige Schenkungen, d.h. Festbeträge, die mindestens fünf Jahre lang regelmäßig überwiesen werden, sind ebenfalls steuerlich absetzbar.
Informationen unter www.schenkservice.nl

> Weitere Informationen
über Spenden und steuerliche Vorteile sind ausführlich nachzulesen auf www.anbi.nl. Ihr könnt dazu auch direkt mit der Stiftung über mail@svnp.org Kontakt aufnehmen.

> Impressum
Redaktion: Greetje Modana Rouw, Doris Behrens, Mineke van Sloten • Texte: Myoko Sint, Modana Row, Doris Behrens • Fotos: Nelleke van Zessen, Ria Duiven, Doris Behrens • Übersetzung: Sigrun Lobst • Layout: Mareike Engel • Druck: Bijzonder Druk • Versand: Dity van der Valle

Teilt uns bitte evt. Adressenänderungen rechtzeitig mit, damit wir unnötigen Ausgaben für Portokosten vermeiden können.

Der Freundebrief wird von der ersten Ausgabe an auf 100% Recyclingpapier gedruckt.

www.svnp.org

24 | 2015

Halbjährlicher Freundebrief für Förderer der Stiftung "Freunde von Noorder Poort"

Freunde von Noorder Poort

Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde,

Wir blicken zurück auf ein wunderbares Jahr, in dem viele Freundinnen und Freunde an der Verschönerung von Noorder Poort hart gearbeitet haben.Wir haben Spenden erhalten und gemeinsam angepackt. Nun ist es still rund um das fundraising, aber wir haben uns bemüht, die Buchhaltung zu modernisieren. Das Ergebnis ist die Möglichkeit des Lastschriftverfahrens für jährliche Spenden. Auf der Rückseite dieses Briefes findet ihr mehr Information dazu. Wir hoffen von Herzen, daß ihr das Formular für eure Spende benutzen werdet.

Die schönen, warmherzigen Texte von Myoko und Doris erzählen davon, dass Zenmeditation weiter reicht als Noorder Poort. Sie ist das Leben selbst.

Viel Freude beim Lesen!

Zen leben

In diesem Sommer hat sich mir der enge Zusammenhang von buddhistischer Weisheit und kindlicher Erfahrung der Welt auf natürliche Weise erschlossen.

Samuel

Was wir auf Noorder Poort suchen und finden
Viele Freunde von Noorder Poort kommen in mehr oder weniger regelmäßigen Abständen in das Zenzentrum bei Wapserveen, um dort zu meditieren, um ihre innere Mitte und die Stille zu finden. Die friedvolle Umgebung, seit dem letzten Jahr insbesondere auch der neu angelegte Landschaftsgarten, das Vorbild der Bewohnerinnen und Bewohner, nicht zuletzt die kundige Anleitung durch Jiun Roshi oder andere Zen-Lehrerinnen und -Lehrer liefern die äußeren Bedingungen zur erfolgreichen Umsetzung des Vorhabens.

Fortsetzung von Seite 1

Freilich wissen wir Zen-Übenden, dass nicht allein die Teilnahme an einem Sesshin, das tägliche oder wöchentliche „Sitzen“ die Zen-Praxis ausmachen: Zen ist Leben! - Und doch erscheint die Kluft zwischen Zazen und Alltag oft unüberwindlich zu sein. Die Frage, was es konkret bedeutet, Zen zu leben, schließt die Frage nach dem Sinn des Lebens mit ein; die Antwort freilich kann bei den Menschen sehr unterschiedlich ausfallen, bei vielen aber auch Ratlosigkeit auslösen. Während meines letzten Sesshins konfrontierte uns Jiun Roshi in ihren Teishos in diesem Zusammenhang mit einem denkwürdigen Spruch aus dem von ihr so gern zitierten Zen-Kalender: „Der Sinn des Lebens lässt sich enthüllen, nicht erklären.“

... führt mitten ins Leben

Der Satz ging mir nicht mehr aus dem Sinn. Er birgt eine tiefe Wahrheit, der ich in diesem Sommer vielleicht ein wenig näher gekommen bin. Ich hatte das Glück, mit meinem jüngsten Enkelkind, damals zehn Monate alt, Spaziergänge durch die Wald- und Dünenlandschaft von Walcheren machen zu dürfen. Wenn er in seinem Wägelchen nicht gerade schlief, nahm er mit größter Aufmerksamkeit wahr, was es dort zu sehen und zu hören gab. Sein besonderes Interesse galt allem, was sich bewegt und Geräusche macht: Grashalme und Butterblumen, die sich im Wind wiegen, Sonnenstrahlen, die durch die Blätter einer Eiche fallen und ein Spiel von Schatten und Licht auf den Sandweg zaubern – immer wieder nimmt er die Bewegung mit seinen kleinen Händchen auf und winkt den Blättern, Sonnenstrahlen, Gräsern und Blumen fröhlich zu. Schschschsch macht es, wenn der Wind die Blätter der Birken gegeneinander schlägt, und die Kinderaugen weiten sich, scheinen zu fragen, wo das Rascheln herkommt. Ein braungeflecktes Pony entlockt ihm lautes Lachen, als es mit seinem Schweif einen Schwarm Fliegen verscheucht. Die Direktheit, mit der der Kleine schaut und hört, versetzte mich zunächst in Staunen und weckte schließlich meine eigene Fähigkeit, so direkt wahrnehmen zu können.

Der Sand erwies sich für das Großstadtkind als eine Materie, der es sich zunächst nur mit großer Vorsicht näherte: ein Fingerchen, neugierig ausgestreckt, wurde bei Berührung rasch zurückgezogen und die kleben gebliebenen Körnchen ausgiebig in Augenschein genommen, befühlt und dann abgeleckt. Dabei habe ich gelernt, wie Sandkörner sich doch in Glanz, Farbe und Form unterscheiden, und darüber hinaus, wie oft ein Kind Entdeckungen wiederholen kann, ohne dass ihm langweilig wird! Solche Gelassenheit wirkt ansteckend und erinnerte mich an eine von Jiun Roshi oft zitierte Zen-Weisheit: „Es gibt nichts zu erreichen.“ Nach ein paar Tagen freilich war die Fremdheit überwunden und wir saßen gemeinsam im Sand, ließen ihn durch die Hände rieseln, vergruben Füße und Beine, füllten Eimerchen und Förmchen, … die Gelassenheit blieb und es stellte sich ein eine tiefe Dankbarkeit an das Leben.

Doris Behrens

Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt

Nelleke van Zessen, gerade 53 Jahre alt, spricht mit Myoko über ihre Zenübung, über ihre Arbeit als buddhistische Seelsorgerin im Gefängnis und darüber, was Noorder Poort für sie bedeutet.

Alles verändert sich

Meine Mutter besaß einen starken, aus dem Herzen gelebten Glauben; den habe ich geerbt. Seit meinem siebten Lebensjahr wollte ich Pastorin werden - bis zur Pubertät. Die Kirche enttäuschte mich und ich verlor meinen Glauben. Doch das Spirituelle spielte im Hintergrund immer eine Rolle in meinem Leben. Ich strebte nach dem Guten, dem Schönen und dem Wahren und nach dem höchsten Wissen. Ich habe Musikwissenschaften studiert, aber in diesem Fach gab es keine Arbeit. Nach ein paar Jahren ließ ich mich daher umschulen auf die IT-Branche. Ab 1996 hatte ich einen eigenen Betrieb, doch gleichzeitig fühlte ich mich wie ein ausgetrockneter Acker: etwas Wesentliches wurde

Strafanstalt Krimpen an der Ijssel

nicht genährt. Besonders stark fühlte ich dies, als ich 1999 schwanger war. Ich fühlte, daß ich mit dem Baby nur aus meinem Herzen kommunizieren könnte, dafür jedoch müsste das Herz sich öffnen.

Die erste Begegnung mit Zen

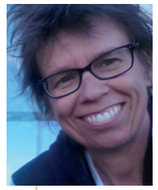
Ich fühlte mich vom Buddhismus angezogen und verstand, dass nur lesen nicht genug war, dass ich meditieren musste. Ohne zu wissen, was mich erwartete, meldete ich mich für ein Zenwochende auf Noorder Poort an. Es war grausam: ich begegnete dort den Dingen, vor denen ich immer weggelaufen war: Trauer, körperlicher Schmerz. Ich kämpfte und kämpfte, bis ich mich an einem bestimmten Punkt ergab und dadurch eine enorme Befreiung erfuhr. Da wurde etwas berührt, das mit diesem ‘höchsten Wissen’ zu tun hatte, etwas, das ich noch nie vorher erfahren hatte. Am Ende dieses Wochenendes dachte ich: “Mist, hier komme ich niemals mehr von los.” Und so war es auch, ich bin niemals mehr davon los gekommen.

Beruflich wollte ich mich in eine andere Richtung entwickeln. 2006 stieß ich auf Information über Religionswissenschaften und wusste sofort, dass ich das studieren wollte. Die Religionswissenschaft erforscht den Glauben von Innen heraus: was bewegt die Menschen, die diesem Glauben angehören? Auch die Rolle der Religion für die Gesellschaft wurde behandelt und deren politischer Aspekt; auch das sprach mich ganz und gar an. 2011 schloss ich das Studium ab, schon vorher wurde ich buddhistische Seelsorgerin.

Ein Raum ohne Urteile

Was ich im Gefängnis tue, ist eigentlich ganz einfach: ich lasse Menschen die Verbindung mit ihrer Buddha-Natur spüren. Oder für denjenigen, der das zu hochtrabend findet: ich schaffe eine Atmosphäre, in der die Gefangenen weicher, sanfter werden können, in der sie sich trauen zu fühlen. Was sie meistens fühlen, ist Schmerz. Nur wenn man nichts fühlt oder wenn man so viel fühlt, dass man nicht mehr ein noch aus weiß, kann man einem anderen Menschen etwas antun. Das habe ich im Gefängnis gelernt. Das Gefängnis ist ein Ort, an dem sich alles, wirklich alles, um Gut und Böse dreht, um Schuld und Buße, Verurteilung und Strafe. Das ist ungemein kontraproduktiv, es stigmatisiert und es verbreitet eine negative Atmosphäre.

In den Meditationen öffne ich einen anderen Raum. Ich beginne mit Körperbewusstsein, mit Atem und vor allem damit, alles willkommen zu heißen. Ich sage zum Beispiel: “Vielleicht gibt es in dir eine Stimme, die sagt, ‘das kann ich nicht, das ist nichts für mich’. Vielleicht fühlst du dich mürrisch oder ungeduldig. Das ist alles in Ordnung; du musst daran nichts verändern, du kannst das so lassen.” Ich wiederhole das immer wieder: das ist Meditation, was immer da ist, du kannst es so lassen. Verurteile es nicht. Sei freundlich. Ich fühle, wie die Unruhe langsam nachlässt, ich fühle, wie sie in den neuen Raum hineingleiten. Wenn ich merke, dass die Männer sich der Stille ergeben können, schweige ich. Nach ungefähr zehn Minuten schlage ich das Glöckchen, und oft bleiben sie dann noch sitzen. In diesem Moment gibt es keine Strafe, kein Gut und kein Böse, sie können einfach so sein, wie sie sind, trotz allem, was passiert ist. In dem Moment bekommt die Buddha-Natur, die ja immer da ist, die vollkommen heil ist, Sauerstoff. Sie gehen so anders weg, als sie gekommen sind! Das macht alles ein klein wenig besser. Es bedeutet nicht, dass sie nie wieder eine Straftat begehen werden. Jede Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Ich vertraue darauf, dass es immer gut ist, diesen ersten Schritt zu gehen.



Nelleke van Zessen, buddhistische Seelsorgerin

Auch führe ich viele Gespräche und auch dort versuche ich einen Raum zu öffnen, in dem es keine Urteile gibt. Daneben gibt es noch viele andere Dinge zu tun. Kürzlich leitete ich eine Gedenkstunde für einen Mann, der in seiner Zelle Selbstmord begangen hatte. Die Zusammenkunft war bei seiner Zelle, mit Gefangenen und Personal gemeinsam, und ich habe bewusst jegliche religiöse Sprache vermieden. Jeder der Anwesenden wusste aus eigener Erfahrung, was Verlust bedeutet. Durch das offene Aussprechen dieser Tatsache verschwand der Unterschied zwischen beiden Gruppen, es gab nur noch Menschen. Das hielt auch danach noch an; für einen Moment war die Atmosphäre ganz verändert. Geteilte Menschlichkeit, das ist es, worum es in meiner Arbeit geht.

Noorder Poort ist meine Heimstätte

Auf Noorder Poort habe ich mein Vertrauen in die Menschheit wiedergefunden, sofort am ersten Wochenende. Ich verlor meinen Zynismus. Auf Noorder Poort lebt man aus dem Vertrauen heraus, dass es sinnvoll ist, so heilbringend wie möglich zu handeln. Schritt für Schritt, mit allen Einschränkungen, die man hat. Ich habe dann selbst auch schnell das Gelübde abgelegt.

Das eine Wochenende hat natürlich nicht gereicht. Meditation ist wie Fitness, man darf nicht aufhören, es zu tun. Auch um weiter zu kommen. Es ist kein einfacher Weg und es hilft, einen Lehrer zu haben, einen Reiseführer für unterwegs. Auf sich gestellt sieht man bestimmte Dinge einfach nicht. Ich sehe Jiun Roshi, Jishin und Hogo alle drei als meine Lehrer an. Sie begleiten meine Entwicklung, sie halten mir Spiegel vor und laden mich manchmal ein, in eine bestimmte Richtung zu gehen. Sie tun das aus ihrer eigenen Übung heraus, sie leben viel vor. Und so, wie sie das mit mir tun, kann ich es mit den Männern im Gefängnis tun.

Ich habe auch anderes gemacht (Vipassana, Mindfullness), aber Noorder Poort ist meine Heimstätte. Was immer ich tue in der Welt, ich weiß, dass die Bewohnerinnen und Bewohner von Noorder Poort weiter machen werden mit dem, was sie immer tun. So, dass dies immer der Ort bleibt, an den ich zurückkehren und üben kann.

Myoko