

ZEN MEDITATIE

Zitten met hart en ziel

In de huidige haastige en stressvolle maatschappij is er een groeiende aandacht voor Zenmeditatie (Zazen). Diezelfde maatschappij vraagt op dat moment ook om snelle resultaten: even mediteren, en dan kunnen we er weer tegenaan. Dat is toch niet teveel gevraagd? Zo begint voor vele mensen de weg van de zen, met een probleem dat opgelost moet worden. Gek genoeg bevat zazen zelf geen doel waarnaar het streeft. Het is een 'doelloze' weg. De oefening is enkel aanwezig blijven, niet wegdromen en alles laten opkomen en weer loslaten. Zo ontwikkel je wendbaarheid en een vrijere omgang met de turbulentie van het leven.

Zenmeditatie is een oude Chinese methode om de weg terug naar jezelf te vinden. Hierin ga je zowel met je lichaam als met je geest op weg om in diepe rust en vertrouwen in het hier en nu aanwezig te zijn en te blijven. Iedereen die rechtop kan zitten kan deze eeuwenoude spirituele traditie beoefenen. Dat lijkt simpel, maar is het niet. De basisprincipes van het zitten in zazen kunnen wel relatief snel geleerd worden. Daarna begint proces van verdieping van Zazen. Met hart en hoofd, in eenvoud en openheid, is Zazen als lopen door de mist; in het begin ben je droog, na een tijdje ben je drijfnat.

De begeleiding wordt verzorgd door Olaf van Kooten. Olaf heeft ruim 45 jaar ervaring met Zazen onder leiding van verschillende zenmeesters. Zijn huidige leraar is Ton Lathouwers, zenmeester in de Chinese Lin Chi Ch'an school.



DE GROEP

Wij zijn een aan Maha Karuna verwante Zengroep. Maha Karuna Ch'an (MKC) is een open sangha (boeddhistische gemeenschap) van leken, die zich wijden aan de Zenweg.

'Maha Karuna' betekent 'Groot mededogen'

Als groep laten wij ons inspireren door verschillende stromingen en leraren binnen de Zen. We hebben een bijzondere band met Zen River Temple en de Zenboat in Groningen. Verschillende leden hebben hier retreats gevolgd of zijn op een andere manier verbonden aan Zen River en de Zenboat en hun leraren.

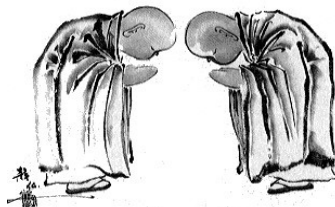
Olaf en verschillende leden zetten zich belangeloos in voor het organiseren van de lessen en de activiteiten zoals de introductiecursus, Zen Zondagen en af en toe een filmavond.

EEN AVONDJE ZEN

Om 20.00 uur starten we met 25 minuten zitmeditatie. Hierna volgt 10 minuten loopmeditatie en vervolgens lezen we een tekst en praten hierover. Vervolgens zitten we weer 25 minuten. We reciteren de vier geloften en sluiten de avond af met een theeceremonie.

De eerste woensdag van de maand is er een avond in volledige stilte, we zitten drie periodes en gaan door tot 22.00 uur.

茶古心



INFORMATIE

Lestijden:

Woensdag 20.00 – 21.30 uur

Elke eerste woensdag van de maand zitten we van 20.00 - 22.00 uur.

Bij voldoende belangstelling kan er weer een maandagochtend groep starten van 7.00 – 8.00 uur.

Zoom:

De woensdagavondlessen zijn ook per Zoom te volgen.

Kosten:

Het tarief bedraagt € 26,50 per maand (€ 21,50 voor studenten en minima).

De introductiecursus kost € 99,- (€ 69,- voor studenten en minima).

e-mail: zengroepwageningen@gmail.com

<https://www.kenkon.org/zen/>

<https://mahakarunachan.nl/>

<https://www.zenrivertemple.org/>

<https://www.zenrivertemple.org/zen-river-boat-groningen/>

Lokatie:

KENKON

Nieuwe kanaal 11
6709 PA Wageningen

Telefoon:

0317-452946

E-mail:

info@kenkon.org

Website:

<http://www.kenkon.org>

INTRODUCTIECURSUS

Bij KenKon start er twee keer per jaar een introductie cursus Zenmeditatie. In de eerste 7 lessen leer je over de houding, het ademhalen, de mind en hoe hier mee om te gaan. Ook word je wegwijds gemaakt in de meditatieruimte en de rituelen. Zen houdt niet op in de Zendo maar neem je mee naar je dagelijkse leven. Dagelijkse beoefening is dan ook zeker aan te raden. Na deze 7 lessen sluit je nog 5 lessen aan in de doorgaande groep.

Heb je al meditatie ervaring of wil je liever niet wachten tot een introductie cursus dan is in overleg tussentijds instappen zeker mogelijk. Ook met weinig ervaring helpen we je graag op weg zodat je deel kan nemen aan de doorgaande groep. De eerste keer mag je gratis een proefles volgen.

ZEN ZONDAGEN

De Zengroep organiseert enkele keren per jaar een Zen Zondag. Dit is een dag waarin we samen zitten in stilte. Senko de Boer van de Zenboat in Groningen heeft de afgelopen keren de dagen begeleid. Er is een lezing (dharma talk), ruimte voor Daisan (onderhoud met de leraar) en we wisselen het zitten af met bewegingsoefeningen en loopmeditatie. Hoewel een hele dag zitten lang lijkt is het door het afwisselende programma voor iedereen te doen.



OLAF VAN KOOTEN

Vanaf 2003 leid ik de Zen meditatie bij Kenkon in Wageningen op verzoek van Sydney. Ik ben hem dankbaar voor dit verzoek, want het begeleiden van mensen heeft mij veel gebracht. Vanaf januari 2015 ben ik deze Zengroep in Amsterdam (Zen aan de Amstel) gestart. Ik train mijzelf in de dharma onder verschillende zenmeesters vanaf 1972. Doordat ik bij Kenkon begon heb ik Ton Lathouwers gevraagd om mijn leraar te zijn. Daarmee ging ik van de Japanse Zen traditie naar de Chinese Ch'an traditie. Ton heeft transmissie gekregen van meester Teh Cheng in de lijn van Lin Chi (Rinzai in het Japans) en erkenning van Masao Abe in de FAS society. Ton noemt zijn sangha 'Maha Karuna', wat Sanskriet is en groot mededogen betekent. Ik was altijd heel streng en serieus met mijn beoefening maar Ton heeft mijn hart geopend voor de zachte weg van Kuan Yin, de bodhisattva van het mededogen in heel Oost Azië. In juli, 2015 heeft Ton mij geautoriseerd als leraar in de Ch'an traditie van Lin Chi en in de traditie van de FAS society van Shin'ichi Hisamatsu. Kenmerkend hiervoor is dat ik afzie van de autoritaire leraarsrol en via de techniek van 'Mutual Inquiry' en van de Chinese Kung An (koan in het Japans) training probeer mensen te helpen de weg terug te vinden naar hun oorspronkelijke hart-geest.



大
悲
禪
社

