

# 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'

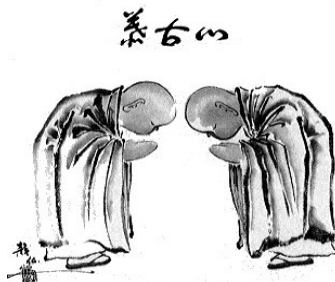
Als groep laten wij ons inspireren door verschillende stromingen en leraren binnen de Zen. We hebben een bijzondere band met Zen River Temple en de Zenboot in Groningen. Verschillende leden hebben hier retreats gevolgd of zijn op een andere manier verbonden aan Zen River en de Zenboot en hun leraren.

Olaf en verschillende leden zetten zich belangeloos in voor het organiseren van de lessen en de activiteiten zoals de introductielessen, 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 en gaan door tot 22.00 uur.



# INFORMATIE

## Lestijden:

Woensdag 20.00 – 21.30 uur

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

Maandagochtend van 7.00 – 8.00 uur.

De eerste 5 lessen van de introductie cursus zijn van 19.00-20.25 De doorgaande groep start dan om 20.30 i.p.v. 20.00 uur

## Zoom:

De woensdagavondlessen zijn ook per Zoom te volgen.

## Kosten:

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

Introductie cursus 5 lessen + 7 lessen in de doorgaande groep €110,- (€ 80,- voor studenten en minima).

e-mail: zeninwageningen@gmail.com

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

<https://mahakarunachan.nl/>

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

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

Locatie:

KENKON

Nieuwe kanaal 11  
6709 PA Wageningen

Telefoon:

0317-452946

e-mail Zengroep:

zeninwageningen@gmail.com

e-mail Kenkon:

info@kenkon.org

Website:

<http://www.kenkon.org>

## INTRODUCTIE CURSUS

Wil je beginnen met Zen en heb je geen of weinig ervaring met meditatie dan kan je deelnemen aan de introductiecursus.

De cursussen starten in januari en september.

Je wordt wegwijs gemaakt in de meditatieruimte en krijgt instructie over houding en het zitten en de gebruiken in de meditatieruimte. Je krijgt vijf introductielessen en zeven lessen in de doorgaande groep.

Er zal regelmatig een één op één contact met de leraar of één van onze ervaren groepsleden zijn. Je kan hier terecht met vragen en instructie krijgen over het zitten, hoe om te gaan met hindernissen die je kan tegen komen tijdens het zitten. Zen houdt niet op in de Zendo maar neem je mee naar je dagelijkse leven. We verwachten een bereidheid om meerdere keren per week thuis te oefenen en raden je sterk aan om alle lessen aanwezig te zijn.

Heb je al ervaring met Zenmeditatie dan is na overleg direct instappen in de doorgaande groep mogelijk. 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

