

## **Aspecten van de zentraining**

### ***1. Zazen***

Tijdens de introductiebijeenkomsten leer je over de praktijk van de zit- en de loopmeditatie. Ook is er aandacht voor het fysiek en mentaal aanleren van een houding: ontvankelijkheid en open aandacht voor de werkelijkheid van ons bestaan. Je maakt voor het eerst kennis met de zentraditie en leert gaandeweg wat het betekent om zit- en loopmeditatie te beoefenen.

De volgende onderdelen komen aan de orde: leren zitten met kracht vanuit de onderbuik, beoefenen van de verschillende vormen van concentratie, bespreking van de verschillende motieven die tot de zenpraktijk kunnen leiden en het bespreken van onderwerpen die van belang zijn voor de zentraining zoals: koanstudie, de functie van de leraar, de betekenis van het reciteren van soetra's, het buigen en de rituele vormen, de 'plaatjes van de os', intensieve trainingen (sesshins).

Het programma in het zencentrum biedt elke ochtend de mogelijkheid om zit- en loopmeditatie te beoefenen. Er zijn bijeenkomsten op de maandag-, dinsdag-, woensdag- en donderdagavond.

Naast dit wekelijkse programma kan men af en toe een intensievere training volgen op een van de maandelijksse zenweekenden. Naast de zenweekenden worden er ook eind december en eind juni intensieve meerdaagse zentrainingen (citysesshins) georganiseerd. Deze trainingen vinden plaats in het Zen Centrum Amsterdam, en zijn zonder overnachting.

Daarnaast is er in april en oktober een vijfdaagse intensieve training in stilte (inclusief overnachtingen) in ZIN (Vught), het klooster voor zingeving en werk.

### ***2. Leraar-leerling verhouding***

Binnen de zentraining speelt de leraar-leerling verhouding een grote rol. Voor iedere bezoeker van het zencentrum staat de mogelijkheid open om een persoonlijk gesprek aan te gaan (daisan) met een van de leraren van Zen Centrum Amsterdam: Nico Tenko Roshi, Joke Dajun Roshi, Lolit Abhaya Sensei, Marieke Virya Heijman en Julia Jinne Sensei.

Je kunt je wens tegen een van deze leraren uitspreken om officieel leerling te zijn. Indien beiden overeenstemmen, wordt de leraar-leerling verhouding bekrachtigd in een korte ceremonie (shoken) tijdens daisan. De zenstudent spreekt zijn vertrouwen uit in de zenweg en de ondersteuning daarbij door de leraar en de leraar toont zijn vertrouwen in het voornemen en de capaciteiten van de leerling.

### ***3. Voorschriften***

De ethische voorschriften spelen een belangrijke rol in de zentraining. Gaandeweg tijdens de zentraining wordt de leerling vertrouwd gemaakt met de inhoud, achtergrond en betekenis van deze voorschriften en wat het betekent om deze te beoefenen.

De leerling kan in een jukaiceremonie, waarin hij of zij toevlucht neemt tot de boeddha, de dharma (de boeddhistische leer) en de sangha (de gemeenschap van beoefenaren), de

voorschriften op zich nemen. Hij of zij krijgt dan een rakusu, een zwarte slab, en wordt nu formeel als zenboeddhist beschouwd.

#### **4. Rituelen**

In de verschillende cursussen wordt de leerling vertrouwd gemaakt met de inhoud, achtergrond en betekenis van de verschillende rituelen (zie de kleine zendo handleiding). De leerling kan ook verschillende posities in de rituelen in de zendo (de ruimte waar de zenbeoefening plaatsvindt) gaan uitoefenen, en zo een actieve rol in de zendo spelen.

#### **5. Studie**

Naast het volgen van het reguliere programma wordt aan studenten de mogelijkheid geboden om verdiepende studieklassen te volgen. Verschillende onderwerpen en teksten worden besproken:

1. een historisch overzicht van de verschillende tradities van het boeddhisme,
2. basisbegrippen van het boeddhisme en van zen,
3. de zentraditie binnen haar Chinese en Japanse kaders,
4. het leren lezen en interpreteren van boeddhistische sutra's en zen koans en
5. zen, mystiek en eigentijdse spiritualiteit.

Zen Centrum Amsterdam biedt ook de gelegenheid om met andere zenstudenten in kleine groepjes van drie of vier personen, voor een of twee jaar samen te werken rond een door de groep gekozen thema. De groepjes komen een keer per maand bij elkaar. Als het onderzoek is afgerond, kan er een openbare presentatie worden gehouden in het centrum.

#### **6. Sangha**

Het zenpad gaan we niet alleen. Vanaf het moment dat we voor het eerst de zendo binnenkomen, begint een proces van wederzijdse overdracht. In de gezamenlijke beoefening ontstaat op natuurlijke wijze een soort 'boeddhaveld' waarin we met elkaar resoneren: in ons enthousiasme voor de dharma, maar ook in onze 'hangups'.

De sangha (gemeenschap) van Zen Centrum Amsterdam kent verschillende werkgroepen waarin vrijwilligers werkzaam zijn: oa. het bestuur, de programmawerkgroep, de portiersgroep, de kantinegroep, de zendogroep, de schoonmaakgroep, de groep publiciteit, de redactie voor het informatieblad van het zen centrum (Zensor), de website en het secretariaat.

#### **7. Dagelijks leven**

De zentraining blijft niet beperkt tot het kussen. Steeds weer blijkt, de zentraining is ons leven, en ons leven is de zentraining. Ook in ons leven delen we voortdurend de dharma met anderen, op welke wijze dan ook: als kok, als kunstenaar, als docent. In feite is ons gehele zogenaamde 'dagelijks leven' de zendo.