



Vooraankondiging: ZenLeven Thustrajecten

Zen-training geeft heel veel (en dat levenslang!), maar vraagt ook veel van je. Zittend op je kussen kom je van alles tegen: niet alleen diepe rust en vreugde, maar ook verveling, tegenzin, pijn... en je móét er wel naar kijken, want je zit stil en kunt niet even de tv aanzetten of op je telefoon kijken. Ook als je niet op je kussen zit, begin je dingen van jezelf te zien die je eerder niet onder ogen zag en waar je niet altijd zo blij mee bent. Daar komt de drukte van alledag nog bij: kinderen, werk, volle agenda... Dat maakt dat de zen-training soms moeilijk vol te houden is, terwijl je mogelijkheden om op de Noorder Poort te trainen vaak beperkt zijn. Toch is het vaste besluit om door te gaan essentieel.

Ter ondersteuning van dat besluit gaat de Noorder Poort vanaf oktober dit jaar drie zogenaamde *thustrajecten* aanbieden: een *aanvangstraject* van 18 maanden voor mensen die nog weinig of geen ervaring hebben met zen en graag serieus willen onderzoeken of dat de weg is die ze willen gaan, een *verdiepingstraject* van 24 maanden voor mensen die al een tijdje zen beoefenen en hun beoefening willen intensiveren, en een *doorgaand traject* van een jaar dat voortbouwt op het tweede en dat steeds met een jaar verlengd kan worden.

Nummer 3
Voorjaar 2017

Door de verbinding die je binnen zo'n traject aangaat met leraren en met andere deelnemers, word je gestimuleerd om in elk geval voor een bepaalde tijd deze weg te gaan.

Een groot deel van de training vindt plaats in de thuissituatie en wordt ondersteund door regelmatig contact met een vaste begeleider (een leraar van onze school, gekozen in samenspraak met de deelnemer). Een ander deel vindt plaats op de Noorder Poort door deelname aan bepaalde reguliere zen-programma's. De verdiepingstrajecten bevatten daarnaast ook nog jaarlijkse begeleidingsbijeenkomsten speciaal voor deelnemers aan het traject.



Binnen elk traject wordt een reeks van oefeningen aangeboden die geschikt zijn voor het dagelijks leven.

De training zal zich richten op de volgende aandachtsgebieden :

1. Realisatie en manifestatie van het Boeddha-zelf
2. Eénmaking van lichaam-adem-geest
3. Dienstbaarheid en dankbaarheid
4. Werk en levensonderhoud
5. Studie en rituelen
6. Spreken, handelen, denken, willen
7. Niet-weten, niet-doen

Deze aandachtsgebieden zijn gebaseerd op een samenvoeging en hergroepering van het Edele Achtvoudige Pad en de vijf aandachtsgebieden voor de training van een unsui, een zenmonnik, zoals beschreven door D.T. Suzuki in zijn boek *The Training of the Zen Buddhist Monk*.

De stappen van het Achtvoudige Pad, dat tot de Vierde Edele Waarheid behoort, zijn: juist begrip, juist denken, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juiste opmerkzaamheid en juiste concentratie/meditatie.

De vijf aandachtsgebieden die Suzuki noemt zijn: een leven in nederigheid, een leven van werk, een leven in dienstbaarheid, een leven van gebed en dankbaarheid, en een leven van meditatie.

Momenteel werkt Jiun roshi aan de precieze invulling van de trajecten. Het plan is om ze uiterlijk eind juli volledig uitgewerkt te hebben.

Wie interesse heeft, kan dat vast melden bij het secretariaat van de Noorder Poort: 0521-321204 of np@zeninstitute.org.