



## Zengroependag op zondag 17 juni

Op zondag 17 juni wordt op de Noorder Poort een dag gehouden voor de deelnemers aan de landelijke meditatiegroepen en andere lezers van dit tijdschrift. Jiun roshi houdt een voordracht en beantwoordt vragen; daarnaast krijgt iedere deelnemer de gelegenheid om twee **workshops** te volgen.

### **Programma**

10:00 Ontvangst met thee, koffie en lekkers

10:45 Welkom door de voorzitter van IZIN

10:50 - 11:35 Voordracht van Jiun roshi

11:40 - 12:10 Korte presentatie van de workshops

12:15 - 13:00 Lunch

13:15 - 14:30 Workshops - sessie 1

14:30 - 15:00 Theepauze

15:00 - 16:15 Workshops - sessie 2

Thee en koffie; einde

## De workshops



### **Haiku's lezen met Maurits Hogo Dienske**

Een haiku heb je in een paar seconden gelezen, maar om door te dringen in de bewustzijnstoestand die het gedicht oproept, heb je meer tijd nodig. Die tijd zullen we in de workshop nemen. Kun je ook achteraf, bij het lezen, die openheid in je oproepen?



### **Moeiteloos zitten met Jolinda Daishin van Hoogdalem**

In deze workshop onderzoeken we wat het betekent om moeiteloos te zitten in zazen. We doen oefeningen om een ontspannen en tegelijk alerte zithouding aan te nemen. Adem speelt daarin een belangrijke rol als boodschapper tussen lichaam en geest. In deze workshop richten we ons op de benen. We onderzoeken plekken die pijn kunnen doen als we een tijd in stilte zitten zoals voeten, knieën en heupen. Hoe kunnen we daar meer levendigheid en ontspanning in brengen? De workshop is een introductie van het Body & Mind-weekend waarin het hele lichaam in de zithouding onderzocht wordt.



### **Zeeën van tijd met Zenmeester Dōgen met Babette Blossoming Wisdom Maman**

Bergen zijn tijd; zeeën zijn tijd. Zonder tijd bestaat er geen wereld en zonder wereld is er geen tijd. Aldus Zenmeester Dōgen, die leefde van 1200 tot 1253 (een tijdje geleden). Tijdens deze workshop bespreken we Dōgens intrigerende filosofie over de tijd en lezen we gezamenlijk een stukje uit het hoofdstuk *Uji* uit Dōgens boek *Shōbōgenzō*. Tot slot koppelen we het gelezene aan onze eigen ervaringen en zoeken naar een verbinding met onze zenoefening.



## **Zen zien tekenen met Ardan Tozan Timmer**

Zen-zien-tekenen is ontwikkeld door Frederick Franck. Het laat je tekenen vanuit niet-weten. Het opent de weg naar directe ervaring. Je tekent niet met je hoofd, maar met je ogen, en je hart, je tekent als pure waarnemer. En dat is tekenen vanuit niet-weten. Al je ideeën en concepten en voorstellingen zijn even verdwenen. Voor deze workshop hoef je niet te kunnen tekenen. Het enige wat je hoeft te kunnen is kijken en zien.



## **Op adem komen met Marjolein Kyosei Verboom**

Tijdens het mediteren had ik vaak de ervaring niet vrij te kunnen ademen; ik voelde dan een beklemming op mijn borst, rond het middenrif, en was gespannen. Ondanks de aanwijzing “verander niets aan je adem” bleef ik me afvragen hoe het anders kon. Enkele jaren geleden ben ik naar een ademtherapeut gegaan (Diet Sijmons van Adembewust) en na twee jaar bij haar in behandeling te zijn geweest, heb ik twee jaar een opleiding bij haar gedaan. In haar methode worden geen ademtechnieken aangeleerd, maar gaat het om een subtiele vorm van lichaamswerk. Graag deel ik met jullie enkele van de lichaamsoefeningen die voor mij behulpzaam zijn bij de zenbeoefening.

Elke workshop wordt twee keer gegeven. Je krijgt ter plekke de gelegenheid om workshops te kiezen (waarbij elke workshop een maximum aantal deelnemers heeft).

*Kosten: vrijwillige bijdrage (suggestie: € 10,-)*

Je kunt je opgeven door een mail te sturen naar [groependag@zen-izin.nl](mailto:groependag@zen-izin.nl). Er is plaats voor maximaal tachtig deelnemers.