

# Hoe voel je dat je leeft?

Informatiedocument over de introductie cursus  
zenmeditatie en mindfulnesstraining  
van Zen in Salland



## *Zen in Salland*

Meditatie – mindfulnesstraining

[www.zeninsalland.nl](http://www.zeninsalland.nl)

[zeninsalland@kpnmail.nl](mailto:zeninsalland@kpnmail.nl)

0570 – 522437

## **Zen, wat is dat?**

Als we iets 'zen' noemen dan bedoelen we 'rustig en ontspannen', maar waar komt het woord eigenlijk vandaan, wat betekent het echt?

Zen is een stroming in het boeddhisme die sterk de nadruk legt op meditatie. Zen hebben we in het westen leren kennen vanuit Japan. Het heeft zich inmiddels gevestigd in de westerse wereld en krijgt meer en meer een vorm die past bij de westerse leefwijze. Het is veel minder formeel geworden en is beïnvloed door de psychologische wetenschap. Andersom heeft zen ook de psychologie en met name de verschillende therapievormen beïnvloed. Zo komt mindfulness, dat bij vele therapievormen wordt gebruikt, uit het boeddhisme. Een recente ontwikkeling is de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) die duidelijk geïnspireerd is door het boeddhisme. Vrij vertaald gaat die therapie over het aanvaarden van je leven en de verantwoordelijkheid daarvoor op je nemen.

Zen is heel goed te omschrijven als het ontwikkelen van een levenshouding van het aanvaarden van je leven precies zoals het is. Inclusief alle pijn die erbij hoort. En inclusief de mogelijkheden om je omstandigheden tot op zekere hoogte te veranderen. Deze aanvaarding is geen passieve aanvaarding. Het is een actieve, verantwoordelijke aanvaarding, die probeert te verbeteren wat verbeterd kan worden en die aanvaardt wat nu eenmaal zo is. Een aanvaarding die heelheid brengt in je leven. Het doet je beseffen dat je een onderdeel bent van de Grote Werkelijkheid. Het helpt je je leven te vertrouwen ook al doet het niet wat jij wilt.

## **Meditatie en de effecten daarvan.**

Zen beschouwt meditatie als de belangrijkste trainingsmethode om het leven te leren vertrouwen en jezelf te leren kennen en aanvaarden. In meditatie breng je je leven terug tot zijn uiterste eenvoud. Je zit stil in een precies voorgeschreven houding en je volgt aandachtig je adem. Dat is alles. Dat is zo eenvoudig dat het daarmee moeilijk wordt.

In het begin zit je nog maar korte tijd stil. Het kost tijd om je te leren concentreren om te wennen aan het stil zitten. Ook kost het tijd om uit te vinden welke zithouding voor jou het meest geschikt is. Uiteindelijk wordt doorgaans een periode van 25 minuten aangehouden, maar je kunt een meditatieperiode ook langer laten duren. In een zencentrum wordt op een bijeenkomst doorgaans twee keer 25 minuten gemediteerd. De zitmeditatie wordt dan onderbroken met een periode van ongeveer 10 minuten loopmeditatie, waarbij je heel langzaam en heel aandachtig loopt. Bij verdergaande training kun je ook van tijd tot tijd aan een retraite meedoen. Tijdens een zenretraite wordt er niet met elkaar gesproken. Je mediteert verscheidene uren per dag en doet het nodige huishoudelijke werk. Dat is een grote inspanning. Het is ook een gelegenheid om je leven heel intens te ervaren en je verbonden te voelen met alles wat zich op dat moment voordoet.

Wat gebeurt er eigenlijk als je zo heel stil zit en je adem volgt? Als je in een ontspannen houding op een stoel gaat zitten en heel stil bent wordt al snel duidelijk dat het niet bepaald stil is in je hoofd. Allerlei gedachten gaan in een onophoudelijke stroom door je heen. Het wordt heel zichtbaar wat er in je omgaat, hoe je overal wat van vindt en hoe je denken en emoties van invloed zijn op je beleving van de werkelijkheid.

Je ziet hoe je steeds probeert te ontsnappen aan dit moment. Zelfs op de momenten die je fijn vindt is het nog moeilijk om er echt bij te blijven. Datgene wat pijn doet in je leven wordt zichtbaar. Je ziet hoe de pijn van het leven vaak verergert door wat je er aan toevoegt met je gedachten. Door te proberen eraan te ontkomen. Door dit zo helder en soms zo pijnlijk te zien wordt het ook steeds gemakkelijker om werkelijk aanwezig te zijn in dit moment. De concentratie op je lichaamshouding en op je adem brengt je geest tot rustig en maakt je blik helderder.

Naarmate je meer ervaring hebt kun je ook andere vormen van meditatie toepassen, die je helpen je leven grondig te onderzoeken en een vriendelijke, compassievolle houding in het leven te ontwikkelen en te versterken.

Deze andere vormen komen in de introductie cursus nog niet aan de orde. Wel wordt er aandacht aan besteed in de doorlopende groep. In het individuele contact met je leraar krijg je adviezen hoe je beoefening toe te spitsen op je persoonlijke situatie.

## **Wat is mindfulnessstraining?**

'Mindfulness' betekent letterlijk dat je geest helemaal gevuld is. Dat kennen we wel. Onze geest is overvol met allerlei gedachten. Maar dat is niet de gevuldheid die hier bedoeld wordt. Bedoeld wordt dat je bewustzijn helemaal gevuld is precies met datgene wat er op dit moment gaande is. Het betekent diepgaande aandacht geven aan dit moment. Het is in feite de informele zenbeoefening. Niet gebonden aan een bepaalde plaats en tijd, niet gebonden aan een voorgeschreven houding.

Met mindfulness train je je geleidelijk aan om aanwezig te zijn in het moment en werkelijk te voelen hoe je leven op dat moment is. Werkelijk te genieten van je leven. En ook de pijn en teleurstelling die het leven met zich meebrengt te erkennen en echt te voelen. Het diepgaand aanvaarden van je leven, van ieder moment, kun je niet afdwingen. Je kunt wel erkennen wat er op dat moment gaande is. Die erkenning opent de mogelijkheid om je leven werkelijk te aanvaarden. Wat heel tegenstrijdig lijkt is dat je daarbij leert aanvaarden dat je je leven af en toe niet goed aankunt, niet kunt aanvaarden. Ook dat hoort erbij!

Mindfulness leer je in kleine stapjes. Door met jezelf af te spreken dat je een dagelijks terugkerende activiteit doet met alle aandacht die je beschikbaar hebt. En te ontdekken dat je in het begin steeds weer vergeet om aandachtig te zijn. Geleidelijk aan gaat het steeds meer vanzelf en breid je je aandachtsoefening uit.

## **Hoe ziet de introductiecursus eruit?**

De introductiecursus zenmeditatie en mindfulnessstraining van Zen in Salland bestaat uit zes bijeenkomsten van anderhalf uur.

Als je de introductiecursus hebt gevolgd dan heb je voldoende ervaring opgedaan om voor je verdere training mee te kunnen doen met de wekelijkse zenavonden van de doorlopende groep. Je hebt uitgevonden of zen voor jou een geschikte manier is om jezelf verder te ontwikkelen.

En als je tot de ontdekking komt dat zen voor jou niet de aangewezen weg is dan heb je in ieder geval de basistechniek geleerd van hoe te mediteren en de toepassing van mindfulness in je dagelijks leven.

Je krijgt hulp bij het uitvinden wat voor jou de meest geschikte meditatiehouding is.

Je leert in kleine stappen de duur van je zitmeditatie uitbreiden, zodat je aan het eind van de cursus twee keer 25 minuten kunt mediteren, onderbroken door 10 minuten loopmeditatie.

Je leert hoe je de bodyscan kunt doen. Dat is een oefening waarbij je je oefent om heel precies je lichaam te voelen. Vaak heeft dat een heel ontspannend effect. Maar waar het om gaat is dat je leert om je aandacht bij je lichamelijke gewaarwordingen te houden. De manier om erbij te blijven. Deze aandacht voor je lichamelijke gewaarwordingen, voor je zintuigen sluit je niet op in jezelf, maar opent je juist voor wat er gaande is.

Je leert ook om een lage buikademhaling toe te passen. Het gewaar worden van de beweging van je ademhaling in je lichaam

brengt je lichaam tot rust. Het helpt je te ontdekken dat je de werkelijkheid anders kunt ervaren dan uitsluitend via je denkende bewustzijn. Directer en levender. Het betekent niet dat je je denkende bewustzijn moet opgeven. Al zou je dat willen, dat is onmogelijk. Het betekent wel dat je meer mogelijkheden ontdekt om de werkelijkheid te ervaren.

Verder wordt veel aandacht besteed aan het toepassen van mindfulness in je leven van alle dag. En er wordt aandacht besteed aan alles wat je tegenkomt bij het leren mediteren en hoe je daar het beste mee om kunt gaan.

Ter ondersteuning van het thuis oefenen ontvang je tijdens de cursus een CD met meditatie-instructie en een geleide meditatie en een CD met een begeleiding van de bodyscan-oefening.

Tenslotte:

Zentraining is geen therapie.

Het heeft heilzame effecten, maar hoe dat bij jou precies zal verlopen is niet van te voren te zeggen.

Als er iets is in je leven dat je graag wilt veranderen kan zentraining je daar allicht bij ondersteunen. Maar als er iets is in je leven wat therapie nodig heeft zul je toch echt contact moeten opnemen met een kundige arts of therapeut.

Als je in therapie bent kan zentraining de therapie ondersteunen. Het is wel van belang dat je met je therapeut overlegt of het in deze fase van je therapie zinvol kan zijn.

Als je leven in een heftige en erg onevenwichtige fase verkeert en je wilt met zen beginnen, neem dan hierover contact op.

Wellicht is het nodig het programma voor jou wat aan te passen of om je af te raden met zenbeoefening te beginnen.

Kom je in een moeilijke levensfase tijdens je zentraining dan kan je training je helpen een weg te vinden door de moeilijkheden.

Zentraining gaat niet in de eerste plaats over datgene wat je kunt veranderen. Het gaat veel meer over datgene wat je niet kunt veranderen. Het gaat over het diepgaand aanvaarden van je leven. Het aanvaarden van dit moment, precies zoals het is. En die aanvaarding verandert iets!

Als je meer wilt weten over de achtergronden van zen vraag dan het document ***Achtergronden van zen en mindfulnesstraining*** aan.



## **Verdere training na de introductiecursus.**

Als je na de introductiecursus verder wilt met je zenbeoefening dan zijn er bij Zen in Salland volop mogelijkheden. De basis van je beoefening is het regelmatig meedoen met een avond van de doorlopende groep. Ga niet meteen hoge eisen stellen aan je beoefening van alle dag. De kans is groot dat je jezelf dan gaat teleurstellen. Laat de beoefening rustig een plaats vinden in je leven. Een nieuw element in je leven voegen kost tijd. De doorlopende groep komt bijeen in Deventer in het Boeddhistisch Centrum Het Pakhuis, Raamstraat 59.

Het helpt je enorm als je ook regelmatig een periode van intensieve beoefening houdt. Dat kun je al doen vanaf dat je de introductiecursus hebt afgesloten.

Er is een programma van retraits en ééndags retraits. Beide activiteiten verlopen in stilte.

In de retraits van Zen in Salland wordt altijd ook aandacht besteed aan stille observatie in de natuur.

In samenwerking met Staatsbosbeheer zijn er regelmatig meditatieve wandelingen in de Duursche Waarden onder leiding van de boswachter en de zenleraar van Zen in Salland

Zentraining is een persoonlijk proces. Naast de genoemde activiteiten kun je je beoefening ondersteunen door regelmatig een individueel gesprek aan te vragen met je leraar. Er is gelegenheid voor een kort gesprek tijdens de meditatieperiode van de doorlopende groep. Zo'n gesprek noemen we daisan.

## Over Zen in Salland

Zen in Salland startte haar activiteiten in november 2006 met een introductie cursus in Raalte. Na de eerste introductie cursus volgde een doorlopende groep. Eerst nog heel klein, maar geleidelijk uitbreidend.

Sindsdien is steeds twee keer per jaar een introductie cursus verzorgd.

In de loop der tijd kwamen daar enkele zondagochtendtrainingen bij. Altijd gerelateerd aan aanwezig zijn en verbonden zijn met de natuur.

In 2010 werd de eerste kampeerretraite georganiseerd.

In 2013 werd gestart met een groep in Deventer.

Zen in Salland is kleinschalig van opzet en blijft dat ook. Hoewel er een financiële reserve nodig is om aanschaffen te doen en om eventuele tegenvallers op te kunnen vangen is het niet de bedoeling om te verdienen aan de activiteiten van Zen in Salland. De kosten voor deelname zijn dan ook kostendekkend en kunnen op die manier laag blijven.

Als je een laag inkomen hebt en de kosten voor het deelnemen aan de activiteiten van Zen in Salland niet kunt opbrengen verzoeken we je contact op te nemen. We kunnen dan een bedrag afspreken dat je je wel kunt veroorloven.

De leraar van Zen in Salland is Jan Mukan Klungers *hoshi* (1951). Jan begon al op jonge leeftijd, in 1972, met zenmeditatie. Hij studeerde met verschillende leraren en werd in 1990 leerling van Niko Sojun Tydeman *sensei*. Hij ontving zijn lekenwijding in mei 1994 van Dennis Genpo Merzel *roshi*. In 2013 ontving hij zijn monnikenwijding en zijn leraar/priesterwijding van Niko Sojun Tydeman *sensei*. Met die leraren staat hij in de traditie van de

Kanzeon sangha, een westerse zentraditie met vertakkingen in vele landen. Aan de basis hiervan staat het onderricht van Taizan Maezumi *roshi* (1931-1995). Hij begon zijn onderricht in het begin van de jaren 60 en was de stichter van het Los Angeles Zen Centre (1967).

Jan Klungers werkte als verpleegkundige, docent, trainer en consultant in de geestelijke gezondheidszorg en het daaraan gerelateerde onderwijs. Hij was docent verpleegkunde bij de Saxion Hogescholen en was hoofdopleider van de Nederlandse opleiding tot Verpleegkundig Specialist in de GGZ (GGZ-VS). Vanaf 1995 gaf hij onderricht aan de zengroep van het studentenpastoraat in Enschede. Vanaf 2003 doet hij wegens een spierziekte geen betaald werk meer. Vanaf 2006 geeft hij onderricht bij Zen in Salland.