WAT IS ZEN?

Zenboeddhisme en Meditatie

禅 INTERNATIONALE ZEN VERENIGING

WAT IS ZEN?

ZENBOEDDHISME EN MEDITATIE

INHOUD

Het geheim van zen: zazen, de meditatie.....7
Zazen
Kin hin

Waarom mediteren? 11

Hoe en waar beginnen? 13
Een plaats vinden om te beoefenen
Wat gebeurt er in een dojo?
De kracht van de groep
Samu

Enkele tips om verder te gaan 17
Regelmaat
Deel uitmaken van een sangha, een leraar ontmoeten
Spirituele retraites

Spirituele retraites: zentempel La Gendronnière 21
De plaats verkennen
Aanbod van retraites
Het dagelijks leven van de bewoners

Geschiedenis van het boeddhisme in een notendop 25
Oorsprong en ontwikkeling
Meester Taisen Deshimaru

Zen in Europa: de Internationale Zen Vereniging 31
Oorsprong en ontwikkeling
De rijkdom van de verschillende sangha's

De weldaad van zenmeditatie voor het organisme 35
Zen en het brein
Zen en stress
Zen en kanker
Evenwicht van het zenuwstelsel
Slaap

De zengeest in het dagelijks leven 39
De kunst van de concentratie
De eenvoud herontdekken
De zin van rituelen

Zenmeditatie en psychologie 43
Aandacht
Pijn
Angst, stress, depressie
Omgaan met emoties, stimuleren van creativiteit
Cognitieve veroudering

Aanbevolen literatuur 47

Nuttige info / bronnen 49

Redactie
Roland Yuno Rech
Evelyne Reiko de Smedt
Kankyo Tannier

Foto's
AZI en Fabienne Mathieu
David Gabriel Fischer
Stanislas Komyo Wang-Genh

Vormgever
Stéphane Arena
Vertaling
Annemie Van Attenhoven
Nalezen
Mieke Opdecam

… en sorry voor iedereen die we vergeten zijn ! ;-)

«Met een meditatiekussen of een stoel»

HET GEHEIM VAN ZEN:
ZAZEN, DE MEDITATIE

"Wanneer de geest bij niets verblijft, verschijnt de ware geest."
Diamantsoetra

ZAZEN

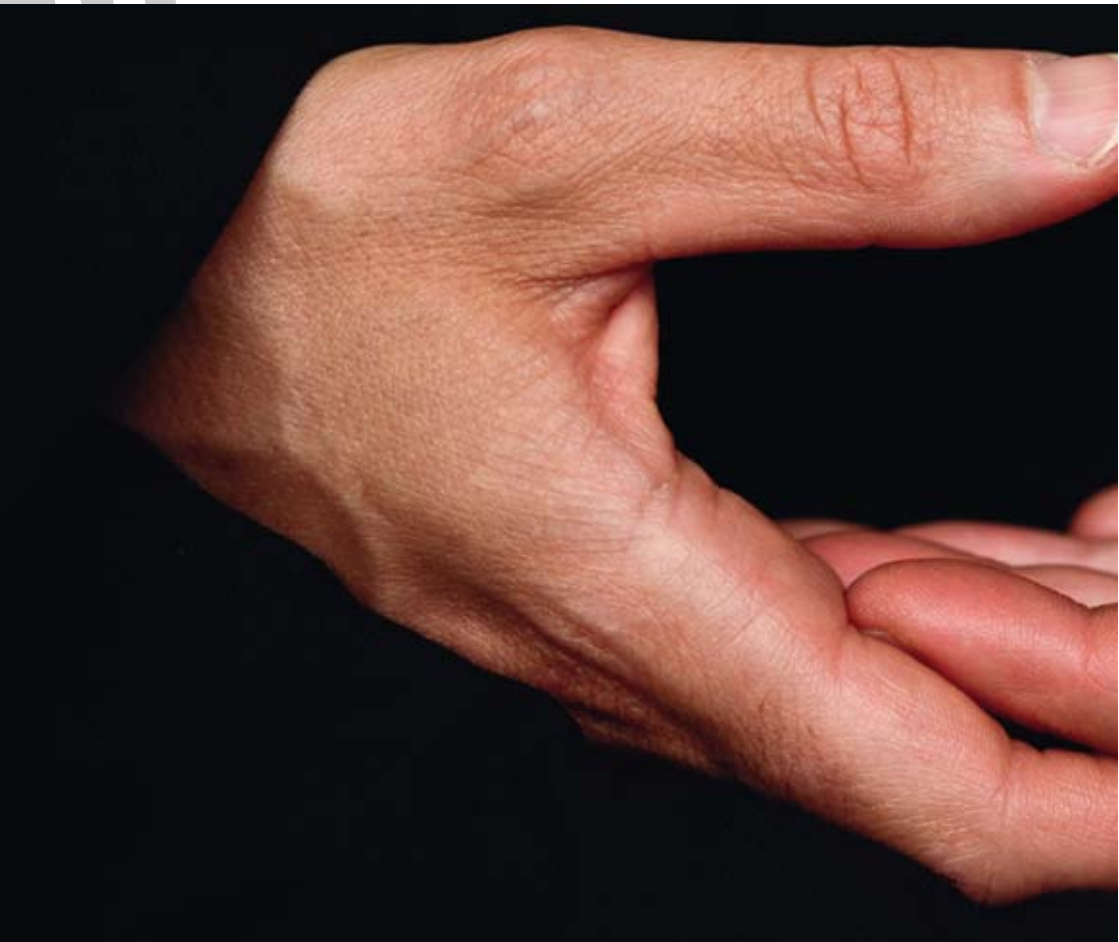
Om zazen, de zitmeditatie te beoefenen: zit in het midden van een *zafu* (een rond en dik kussen), zit goed rechtop, kantel het bekken naar voren vanaf de vijfde lendenwervel en strek de rug.
Kruis de benen in de lotus- of halve lotushouding en zorg ervoor dat de knieën goed de grond raken. Duw de hemel met het hoofd en druk de knieën in de grond. (Andere houdingen zoals seiza (op de knieën) of beoefening op een stoel zijn ook mogelijk afhankelijk van je gezondheidstoestand).
De linkerhand rust in de rechterhand, de duimen liggen in elkaars verlengde en raken elkaar met een lichte druk. De rand van beide handen is in contact met de onderbuik. De kin is ingetrokken, de nek gestrekt, de neus bevindt zich in het verlengde van de navel, de schouders zijn ontspannen. De mond is gesloten, het puntje van de tong raakt het gehemelte en de kaken zijn ontspannen. De ogen zijn half gesloten, de blik valt op natuurlijke wijze voor je op de grond.
De ademhaling wordt zo beetje bij beetje kalm, lang en diep. In het begin kan de aandacht op de uitademing worden gericht door een lichte druk op de buik naar onderen toe. De inademing wordt natuurlijk, zonder inspanning. Na een tijdje, kun je gewoon de ademhaling observeren, zonder ze aan te passen: door er volledig in aanwezig te zijn.
De gedachtenstroom komt tot rust door zich eenvoudigweg te focussen op de juiste spierspanning en de ademhaling.

Hoe langer we zazen beoefenen, hoe beter we begrijpen, doorheen alle vezels van ons lichaam, dat onze gedachten ontdaan zijn van reële inhoud, dat ze komen en gaan. We beseffen dat er een bewustzijn bestaat dat intuïtief, oorspronkelijk en universeel is, en radicaal verschilt van het gebruikelijke zelfbewustzijn.

Als je de juiste houding aanhoudt en je ademhaling diep en rustig laat worden, zal je geest ook wijds en rustig worden.

De werking van de geest wordt vanzelf helder. Dat is geen speciale bewustzijnstoestand, maar de eenvoudige terugkeer naar de normale toestand van de geest. Het dualistische denken van de geest verdwijnt en onze oorspronkelijke eenheid met alle levende wezens wordt verwezenlijkt.

Wanneer we ons concentreren op de houding en de ademhaling verschijnt vanzelf het intuïtieve bewustzijn, hishiryo, denken zonder bewust te denken.



KIN HIN

Kin hin is een trage wandeling op het ritme van de ademhaling die ons leert hier en nu aanwezig te zijn door tot het einde van elke ademhaling, van elke handeling te gaan.

"*Het zazen waarvan ik spreek is niet het aanleren van meditatie, maar de leer van diepe vrede en echte vreugde, de beoefening en verwezenlijking van het volkomen ontwaken. (…) Als je eenmaal zijn hart getroffen hebt, ben je als de draak die in het water doordringt of als de tijger die zich een weg baant in het woud*", meester Dôgen, 13de eeuw

«De handen tegen de buik geplaatst»

WAAROM MEDITEREN?

In het begin van de 20ste eeuw ontdekt het Westen het zenboeddhisme via de kunsten zoals aikido, de theeceremonie, bloemschikken of Japanse tuinen.
De diepgang van zijn filosofie en de zuiverheid van de esthetiek zorgde voor een omvangrijke hype in artistieke en intellectuele kringen … zonder dat dit echter leidde tot een beoefening waarvan zazen, de zenmeditatie, de bron is.
De beoefening van zazen is niet alleen van belang maar noodzakelijk voor onze westerse samenleving met zijn vele uitdagingen.
De Boeddha bereikte de ware vrijheid 2 600 jaar geleden dankzij de meditatie. En vandaag is het nog altijd door middel van zazen dat we een leven dat zinvol is kunnen ervaren, verankerd in het huidige moment, open voor de natuurlijke veranderingen van het bestaan.
Door regelmatig te oefenen, kunnen we een innerlijke stabiliteit herontdekken, een standvastigheid - die ons toelaat om met vertrouwen de verschillende stadia van het leven tegemoet te gaan. Zazen geeft ons een kostbare gelegenheid: de ervaring van onbeweeglijkheid en stilte. Blijven zitten wanneer alles beweegt, leren stil te blijven als de wereld in volle snelheid voortraast en leren zich te onthechten zijn enkele van de weldaden van zenmeditatie.

HOE EN WAAR BEGINNEN?

EEN PLAATS VINDEN OM TE BEOEFENEN

Om de beoefening van zazen te beginnen, raden we aan contact op te nemen met een dojo (plaats van beoefening) die aangesloten is bij de Internationale Zen Vereniging (AZI). Je zal er monniken, nonnen en ervaren beoefenaars ontmoeten om je te begeleiden. Zijzelf hebben bij zenleraren of ervaren leerlingen zazen geleerd gedurende vele jaren.
Overdracht van persoon naar persoon is een van de sleutelelementen van zenspiritualiteit. Elke plaats is verbonden met een leraar die er verantwoordelijk is voor de beoefening. De meeste dojo's organiseren initiaties voor beginners waaraan je kunt deelnemen. Vervolgens worden beginners aangemoedigd om samen met ervaren beoefenaars te zitten in een geest van wederzijds delen, wat een van de belangrijke principes van zen is. Je vindt de lijst van plaatsen van beoefening op www.zen-azi.org.

WAT GEBEURT ER IN EEN DOJO?

Een plaats van beoefening kan de vorm aannemen van een groep, een dojo of een tempel. Groepen komen wekelijks samen op een plaats die wordt gehuurd. Dojo's komen samen op een plaats die ze zelf beheren en ze organiseren er verschillende activiteiten: zazens, traditionele ceremonies, conferenties, dharma talks, meditatiedagen, enz.
De tempels ontvangen het hele jaar door personen die het tempelleven willen beleven. Ze organiseren retraites die voor iedereen toegankelijk zijn en beginners krijgen er speciale aandacht.

DE KRACHT VAN DE GROEP

De spiritualiteit legt het accent op de collectieve beoefening, het samenzijn. We groeien samen, we leren onze angsten, twijfels en verlangens te zien. De anderen worden een kostbare spiegel van onze vorderingen op de weg van Boeddha.
Bovendien heeft het samen zazen beoefenen in een dojo of een groep een erg motiverend en bemoedigend effect. Zoals meester Deshimaru het zei: "Het is zoals het verschil tussen een vuur gemaakt van één houtstronk of van meerdere. Het tweede vuur zal ons langer warm houden."
Ten slotte is terugkeren naar een gevoel van gemeenschap, in een steeds meer individualistische samenleving waarschijnlijk een van de beste oplossingen voor een betere toekomst.

SAMU

Om deel uit te maken van een plaats van beoefening en zich te verdiepen in de weg van zen, is het goed om na verloop van tijd, je hulp aan te bieden voor samu - vrijwilligerswerk gedaan in de geest van geven en concentratie. Actief betrokken zijn bij de activiteiten van een vereniging (koken, poetsen, communicatie, websitemanagement, grafisch werk, enz.) is voor beginners een manier om anderen te leren kennen en om waardevolle kennis over de beoefening van zazen op te doen.
Omdat het zo concreet is, is samu een van de sleutelaspecten van de beoefening.
Het kan ook «meditatie in beweging» genoemd worden. Samu laat ons toe om de concentratie van zazen in de dagelijkse activiteiten te beoefenen, en zo bijvoorbeeld op een vreedzame manier te werken.

ENKELE TIPS OM VERDER TE GAAN

Het duurt vrij lang vooraleer de effecten van onze beoefening in onze dagelijkse activiteiten doordringen. Om je verder te helpen in deze richting en omdat de weg van zen niet altijd gemakkelijk is, geven we hier enkele nuttige tips.

REGELMAAT

Op regelmatige basis naar de dojo komen (indien mogelijk altijd op dezelfde dag) brengt continuïteit in je beoefening . Na verloop van tijd ontstaat het pad vanzelf, en het zal niet langer nodig zijn om je wil te gebruiken.

DEEL UITMAKEN VAN EEN SANGHA, EEN LERAAR ONTMOETEN

Sangha betekent gemeenschap van beoefenaars. De dojo is een sangha. In een bredere betekenis kan sangha ook verwijzen naar een groep personen die onder de leiding van een spirituele leraar beoefent. Zich aansluiten bij een sangha of een groep helpt je vooruit te gaan op de weg van zen.
Een spirituele leraar ontmoeten helpt eveneens: omdat hij een jarenlange ervaring heeft, is hij in staat de beoefenaars te begeleiden. Een leraar komt niet tussen in het leven van zijn leerlingen maar kan hen helpen in moeilijke periodes, wanneer zij twijfels of existentiële vragen hebben.
De leraren, mannen en vrouwen, van de Internationale Zen Vereniging hebben het onderricht van meester Deshimaru of zijn leerlingen gevolgd voordat zij op hun beurt gingen onderwijzen. Ze ontmoeten elkaar regelmatig om te overleggen, hun ervaringen te delen en zich samen te ontplooien.

SPIRITUELE RETRAITES

Retraites worden sesshins genoemd. Tijdens een retraite ligt de focus op de zitmeditatie. Het is de perfecte gelegenheid om jezelf onder te dompelen in het hart van de zenspiritualiteit.
Beginners zijn altijd welkom en krijgen extra begeleiding. De dagen verlopen volgens een strikt schema, afwisselend tussen zazen, ceremonies, samu en maaltijden, meestal in stilte genomen. Deze structuur maakt het de beoefenaars mogelijk zich te laten leiden en alle energie in zazen te investeren zonder zich zorgen te maken over de organisatie. Erkende leraren onderwijzen tijdens deze sesshins en je kan hen vragen stellen (mondo) om je inzicht in het zenboeddhisme te verdiepen. Sesshins duren gemiddeld 2 tot 9 dagen.
Op www.zen-azi.org vind je een lijst van sesshins.

SPIRITUELE RETRAITES:
ZENTEMPEL LA GENDRONNIÈRE

De zentempel La Gendronnière is een van de mooiste plaatsen in Europa om aan dit soort retraite deel te nemen. De afgelopen jaren bloeiden andere kloosters op in Europa (een teken van goede gezondheid van onze school) maar La Gendronnière blijft voor altijd de «moedertempel».

DE PLAATS VERKENNEN

La Gendronnière (door de vaste bezoekers «La Gendro» genoemd) werd in 1979 gesticht door de Japanse meester Taisen Deshimaru. Het domein is gelegen in de Loirestreek (gekend voor zijn kastelen) in centraal Frankrijk, 15 km van Blois, en gemakkelijk bereikbaar met de wagen of het openbaar vervoer. Het bestaat uit verschillende gebouwen, omgeven door een prachtig bos en kleine meren, en biedt plaats aan maximaal 350 beoefenaars in een comfortabele omgeving.
Tijdens de maanden juli en augustus kun je er deelnemen aan zomerkampen, 9-daagse retraites. Ze zijn een ideale gelegenheid om de beoefening van zazen te ontdekken of te verdiepen.

HET AANBOD VAN RETRAITES

Elke maand worden er sesshins georganiseerd in de tempel van La Gendronnière.
De oudste leerlingen van meester en stichter Taisen Deshimaru staan in voor het onderricht. Daarnaast zijn er verschillende soorten thematische retraites, waarbij zazen met het aanleren van een kunst of een ambacht wordt aangevuld : «Les Doigts d'or», «L'esprit du geste», «Arts et santé», enz. Je vindt het volledige programma op www.zen-azi.org.

HET DAGELIJKS LEVEN VAN DE BEWONERS

Buiten de periodes van retraites of sesshins ontplooit zich een monastiek leven.
De dagindeling is vergelijkbaar met die van een christelijk klooster met afwisselend meditatie, collectief werk, maaltijden genomen in stilte en een beetje vrije tijd voor studie en fysieke activiteiten. Je kunt op ieder moment de groep bewoners vervoegen voor een kort of langer verblijf. Het is een mooie gelegenheid om even stil te staan en een nieuwe manier van leven te ontdekken, in harmonie met de natuur, en kennis te maken met een spirituele praktijk gebaseerd op eeuwenoude wijsheid.
Het dagelijks leven in de tempel wordt geleid door een oudere leraar die toeziet op het harmonisch verloop en die samen met zijn team je begeleidt op dit spirituele pad.
De prijzen en de voorwaarden voor een verblijf in de tempel kun je vinden op de website.

GESCHIEDENIS VAN HET BOEDDHISME IN EEN NOTENDOP

OORSPRONG EN ONTWIKKELING

Zen gaat terug tot het ontwaken van Boeddha Shakyamuni in de dhyanahouding (zazen, zenmeditatie) in India in de 6de eeuw voor Christus. Deze ervaring is van toen af aan ononderbroken doorgegeven van meester naar leerling en vormde de zenorigine. Na duizend jaar van bestaan in India bracht de monnik Bodhidarma de leer naar China in de 6de eeuw na Christus. Zen, onder de naam Ch'an in China, kende er een belangrijke bloeiperiode mede door de gunstige omstandigheden. Het is vooral in deze periode dat zijn oorspronkelijkheid, eenvoud en zuiverheid tot uiting kwam.

Tijdens de 13de eeuw bracht Dôgen, na een verblijf in China, de Sôtô zen naar Japan. Meester Dôgen, de stichter van onze school, wordt als een van de grootste filosofen van het boeddhisme beschouwd. De zen zal de Japanse cultuur grondig beïnvloeden: meer dan 20 000 tempels getuigen vandaag nog van een opmerkelijke uitstraling.

In de 20ste eeuw begon het Westen zich te interesseren in het filosofische aspect. In dezelfde periode gaf meester Kodo Sawaki, die deel uitmaakt van een hervormingsgezinde stroming, een nieuw elan aan de praktijk van het zitten, voornamelijk buiten de tempels. Het was een van zijn volgelingen, Taisen Deshimaru, die aan het einde van de jaren 60, de essentie van dit onderricht naar Europa bracht, zoals Bodhidharma 1 500 jaar eerder had gedaan in China.

MEESTER TAISEN DESHIMARU

De komst van Taisen Deshimaru was een weldaad voor de Europeanen, die alleen de esthetische en filosofische aspecten van zen kenden. Onder zijn leiding, ontdekten ze een authentieke beoefening, oud en totaal vernieuwend tegelijkertijd, die in alle dagelijkse activiteiten kan worden toegepast.

Meester Taisen Deshimaru vestigde zich in Parijs en in de loop van de volgende vijftien jaar, richtte hij op vier continenten ongeveer honderd dojo's en zazengroepen op. Hij stichtte de eerste grote Europese tempel, La Gendronnière (in de buurt van Blois), evenals de Internationale Zen Vereniging. Met de hulp van zijn leerlingen, publiceerde hij een groot aantal boeken en diverse tijdschriften. Meester Deshimaru ontwikkelde ook uitstekende relaties met wetenschappers, kunstenaars en therapeuten uit verschillende landen en bracht zo de oosterse en westerse culturen dichter bij elkaar. Hij geloofde dat meditatie en het zenboeddhisme een grote hulp zijn om de uitdagingen van onze moderne wereld aan te gaan.

Deshimaru overleed op 30 april 1982. Hij liet aan zijn leerlingen de essentie van zijn onderricht na en de opdracht om op hun beurt de beoefening van zen over te brengen op anderen.

Renpo Niwa Zenji, het hoofd van de tempel Eihei-ji in Japan (in de 13de eeuw gesticht door meester Dôgen) erkende deze opdracht in 1984 door de overdracht van de Dharma aan een aantal leerlingen van meester Deshimaru te geven.

© AZI

ZEN IN EUROPA
DE INTERNATIONALE ZEN VERENIGING

OORSPRONG EN ONTWIKKELING

De Internationale Zen Vereniging is opgericht door meester Deshimaru in de jaren 70. Na zijn dood bleven de meeste van zijn volgelingen samenwerken en onderricht geven. Ze richtten plaatsen van beoefening op, stichtten kloosters en zorgden samen voor de moedertempel, La Gendronnière. Door 40 jaar lang zo samen te werken, groeiden ze als één grote sangha.

Aan het einde van de jaren 90 werden de banden met de Japanse Sôtô zenschool versterkt. Als gevolg hiervan opende in 2006 een administratief kantoor van de Japanse Sôtô zen in Parijs zijn deuren. Er werden samen projecten opgezet, zoals de viering van «40 Jaar Zen in Europa» in zentempel La Gendronnière in 2007. De meeste leraren van de AZI hebben contacten met de Japanse zen, met als doel het ontwikkelen van een verrijkende spirituele en interculturele samenwerking.

In 2007 werd een nieuwe vereniging opgericht: de Sôtô zen boeddhistische vereniging van La Gendronnière (AZG). Ze is voornamelijk verantwoordelijk voor de «Herdenkingstuin» van La Gendronnière en verschillende aspecten van ceremonies en rituelen. De vereniging kan schenkingen fiscaal aftrekbaar maken, wat belangrijk is voor de verspreiding van de zen in Europa. De voorwaarden zijn erg voordelig.
Meer info: azg.contact@gmail.com.

DE RIJKDOM VAN DE VERSCHILLENDE SANGHA'S

Er zijn verschillende sangha's binnen de AZI die worden geleid door de oudere leerlingen van meester Deshimaru. Die hebben verschillende benaderingen gezocht op basis van hun respectievelijke gevoeligheden. Sommige schenken meer aandacht aan studie, anderen aan rituelen of aan monastiek leven of nog anderen aan een vorm van iconoclastische spontaneïteit. Elk van deze benaderingen is even waardevol en zorgt ervoor dat elke beoefenaar een leraar en een sangha kan vinden om hem of haar te helpen zich op het pad te ontwikkelen.

Het is een weerspiegeling van het leven zelf.
Je vindt een overzicht van alle leraren op www.zen-azi.org.
Vele *eerstegeneratie*leraren hebben op hun beurt de overdracht gegeven aan hun leerlingen zoals het de gewoonte is sinds Boeddha. Die leerlingen beginnen ook beoefenaars rondom hen te verzamelen wat de levendigheid van de school uitdrukt.

DE WELDAAD VAN MEDITATIE VOOR HET ORGANISME

ZEN EN HET BREIN

Recente ontwikkelingen in de neurobiologie hebben aangetoond dat de hersenen een neuroplastisch orgaan zijn, in staat om te veranderen door middel van onderwijs en training. De beoefening van meditatie vertraagt de gevolgen van de vergrijzing in het gebied van de hersenen dat verantwoordelijk is voor de motorische vaardigheden, leerprocessen en het geheugen. Het aantal neuronen in dat gebied neemt toe, en de zenuwgeleiding verbetert.

ZEN EN STRESS

Meditatie vermindert onze gevoeligheid voor stress en angst. Het verbetert de balans van het endocriene stelsel dat de celveroudering vertraagt. De immuunrespons van het lichaam neemt eveneens toe.

ZEN EN KANKER

Meditatie helpt bij het verbeteren van de fysieke en psychische gezondheid van mensen die leven met kanker of een chronische ziekte.

EVENWICHT VAN HET ZENUWSTELSEL

Meditatie verlaagt de sympathische activiteit en verhoogt de parasympathische activiteit wat een gevoel van diepe rust en acute waakzaamheid bezorgt. Het vermindert het risico op hartziekten.

SLAAP

Meditatie vermindert de behoefte aan slaap bij ervaren beoefenaars. Ze zijn minder gevoelig voor slapeloosheid en hebben een herstellende slaap.

DE ZENGEEST IN HET DAGELIJKS LEVEN

De rijkdom van de boeddhistische spiritualiteit is niet beperkt tot de beoefening van de zitmeditatie. Hoewel zazen de basis vormt van de zengeest, kun je deze toestand ook ervaren in de verschillende aspecten van het dagelijks leven.

DE KUNST VAN DE CONCENTRATIE

Concentratie is het vermogen om zijn aandacht te richten op een activiteit gedurende een lange periode, zonder afgeleid te worden. In de moderne samenleving vormt de alomtegenwoordigheid van schermen (iPads, smartphones, enz.) een afleiding: we gaan snel en meestal onbewust van de ene activiteit naar de volgende.
De beoefening van concentratie in zen spoort ons aan om aandacht te besteden aan wat we doen, zowel bij een computer als bij het snijden van groenten. Zich volledig bewust zijn van het moment, het huidige moment leren waarderen, wordt een rijkdom in ons dagelijks leven.

DE EENVOUD HERONTDEKKEN

De esthetiek van zen wordt gekenmerkt door zijn zuiverheid: een bloem in een vaas, en veel ruimte eromheen. Voorbij deze verfijnde stijl, is het aan de beoefenaar om de vreugde van de eenvoud te beleven. Een leven smaken waarin we niet gehecht zijn aan materiële dingen: «een gelukkige soberheid» zoals Pierre Rabhi het zo goed verwoordt. Een leven waarin respect voor het milieu centraal staat. Een leven, waarin de beoefenaar, in vrede met zijn emoties, niet onnodig consumeert om een tekort te compenseren.

DE ZIN VAN RITUELEN

In zenkloosters, dojo's of groepen, geven rituelen een andere dimensie aan de beoefening van meditatie. Ceremonies helpen om ons te harmoniseren met de anderen, en worden vaak opgedragen «aan het welzijn van alle wezens». Tijdens de maaltijden, vooral tijdens retraites, nodigen de boeddhistische gezangen ons uit om dankbaar te zijn voor alles wat heeft bijgedragen aan het simpele feit dat er eten is, en om stil te staan bij degenen die minder geluk hebben. Meditatie gaat veel verder dan enkel persoonlijke ontwikkeling.

ZENMEDITATIE EN PSYCHOLOGIE

AANDACHT

De hersenen blijven waakzaam tijdens zazen, de aandacht vernieuwt zich elk ogenblik en we blijven reactief. We hebben minder inspanning nodig om alert te blijven. Men heeft een vergroting vastgesteld in de gebieden van de cortex die verantwoordelijk zijn voor deze aandacht.

PIJN

Meditatie vermindert de gevoelens van pijn, zonder je gevoeligheid voor pijn te verlagen. Het ongemak wordt verzwakt.

ANGST, STRESS, DEPRESSIE

Openstaan voor wat er ogenblik na ogenblik gebeurt, helpt de schadelijke effecten van het mentale herkauwen en stress te verminderen. Zazen regelt de spontane stroom van gedachten door het verbeteren van onze controle over de automatische associatie van ideeën. Dat vermindert de depressieve symptomen en de neiging tot zelfmoord.

OMGAAN MET EMOTIES, STIMULEREN VAN CREATIVITEIT

Meditatie verbetert de controle over onze emoties, in het begin op een bewuste manier later door ervaring op automatische wijze. De meditatie geeft ons een betere toegang tot de onbewuste informatie die de creativiteit bevordert.

COGNITIEVE VEROUDERING

Meditatie vermindert de achteruitgang van de intellectuele vermogens als gevolg van veroudering. Ze neutraliseert de cognitieve achteruitgang veroorzaakt door de leeftijd. Ze kan zelfs de cognitieve capaciteiten van ouderen verhogen.
Meditatie vereist een aandachtige onthechting en een loslaten die nodig zijn voor het oplossen van de problemen. Door de dingen in het juiste perspectief te zien, zijn we in staat hun juiste waarde te schatten.

AANBEVOLEN LITERATUUR

EEN SELECTIE VAN BOEKEN VAN MEESTER DESHIMARU

Sit: Zen Teachings of Master Taisen Deshimaru. Dit boek geeft een antwoord op vragen en biedt ook belangrijke aanwijzingen en inspiratie voor zowel beginners en ervaren beoefenaars. Hohm Press.

Questions to a Zen Master. Vragen die we zelf zouden willen stellen. De antwoorden zijn een uitstekende introductie tot de zenfilosofie en praktijk. Penguin Books.

Zen en de oosterse martiale kunsten. De essentie van het onderricht van meester Deshimaru over bushido, de weg van de krijger. De Driehoek.

The Way of True Zen. Een compilatie van de meest invloedrijke geschriften van meester Deshimaru, omvat een groot aantal fundamentele zen- en boeddhistische ideeën. American Zen Association.

Zen & Karma: Teachings of Roshi Taisen Deshimaru. Volledig herziene uitgave van The Voice of the Valley, het onderricht gegeven door meester Deshimaru tijdens het zomerkamp van 1977 in Val d'Isère. Hohm Press.

The Ring of the Way: Testament of a Zen Master. Het laatste onderricht van meester Deshimaru. Rider.

ANDERE BOEKEN

Shunryu Suzuki, ***Zen-begin.*** Ankhhermes.

Shundo Aoyama, ***Zen Seeds: Reflections of a Female Priest.*** Kosei Publishing Co.

Koho Chisan, ***Soto Zen: An introduction to the thought of the Soto Zen Sect.*** Shasta Abbey Press.

Dôgen, trans. by Shohaku Okumura, ***Shobogenzo-Zuimonki.*** Kyoto Soto-Zen Center.

Kosho Uchiyama, ***The Zen Teaching of 'Homeless' Kodo.*** Sotoshu Shumucho.

Philippe Coupey, ***Zen: Simply Sitting.*** Hohm Press.

NUTTIGE INFO / BRONNEN

Website (in vijf talen)
De lijst van plaatsen van beoefening, video's, een verklarende woordenlijst, de activiteitenkalender van zentempel La Gendronnière, en veel praktische informatie over zenmeditatie!
www.zen-azi.org

Facebook «Temple zen de la Gendronnière»: foto's, video's, reportages, enz.

YouTube «Association Zen Internationale»
https://www.youtube.com/channel/UCEXYt8d8gBKjZQ-B-6sGKbA

Neem contact op met zentempel La Gendronnière (retraites):
accueilgendronniere@zen-azi.org

Neem contact op met de vereniging AZI:
secretaire.generale.azi@gmail.com

Neem contact op met de school van de Japanse Sôtô zen (Sôtôshu):
http://global.sotozen-net.or.jp
info@sotozen.eu

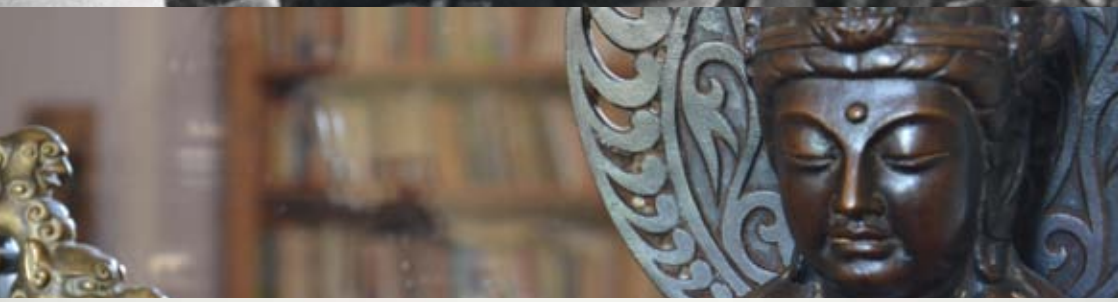
Adres (nabij Blois, Loirestreek)
Association Zen Internationale
Temple zen de la Gendronnière
41120 VALAIRE
+ 33 2 54 44 04 86

Word lid van de vereniging en ontvang de publicatie's van de AZI:
45 euros / 35 euros (studenten, uitkeringsgerechtigden):
secretaire.generale.azi@gmail.com

Doe een gift (fiscaal aftrekbaar) aan de Sôtô zen boeddhistiche vereniging van La Gendronnière: azg.contact@gmail.com

- 2017 -
- copyright AZI -

Internationale Zen Vereniging / Zen Vereniging van la Gendronnière
Zentempel La Gendronnière
41 120 Valaire
FRANCE



Inschrijvingen voor deelname aan spirituele retraites:
lagendronniere@zen-azi.org

Secretariaat: secretaire.generale.azi@gmail.com
Facebook: Temple zen de La Gendronnière

www.zen-azi.org