

Richtlijnen meditatieleiders

Procedure en voorwaarden

Als je een meditatiegroep wilt beginnen, bespreek je plannen dan allereerst met Jiun roshi, Tenjo roshi of Suigen roshi. Dit geldt ook als je zelfstandig meditatieleider wilt worden van een groep die al bestaat.

Als je van één van hen toestemming hebt, neem dan contact op met Suigen roshi (suigen@zenleven.nl), die naast zenleraar ook bestuurslid is van het IZIN. In overleg wordt dan afgesproken welke leraar je gaat ondersteunen.

Om zelfstandig meditatieleider van het IZIN te kunnen worden (en blijven) gelden verder de volgende eisen:

- Een meditatieleider is zelf als serieuze beoefenaar actief in de sangha. Dat betekent dat je als meditatieleider minstens eens per jaar een sesshin doet, bij voorkeur is dat om het jaar een dai-sesshin. Als dat door omstandigheden niet lukt, bespreek dat dan met één van de begeleidende leraren.
- Om elkaar te inspireren en ondersteunen, en ook om een zekere eenheid te behouden in de manier waarop geoefend wordt, komen alle meditatieleiders jaarlijks een weekend bij elkaar (een zaterdag en zondag in januari). Deelname is verplicht. Ook hier geldt: als het een keer niet lukt, bespreek dat met je begeleider.
- Een meditatiegroep leiden is een prachtige verdieping van je eigen beoefening. Je maakt daarom met je groep geen winst; de bijdrage van de leden dient uitsluitend om de kosten te dekken. Die bijdrage houd je ook zo laag dat vrijwel iedereen het kan betalen. Richtlijn: € 5,- tot € 7,50 per avond.
- Je legt teksten die je op een website wilt plaatsen of in een folder wilt opnemen voor aan de leraar die jou begeleidt.

Ondersteuning

Je groep wordt vermeld op de websites van de [Noorder Poort](#) en van het [IZIN](#). De site van het IZIN heeft een besloten gedeelte voor meditatieleiders met allerlei materiaal dat je kunt gebruiken: logo's, teksten van soetra's, voorbeeldfolders, opzetjes voor introductiecurcussen en nog meer. Het IZIN kan je ook helpen bij het maken van een website.

Het IZIN ondersteunt ook het onderlinge contact tussen de groepen. Als één daarvan iets organiseert (bijvoorbeeld een lezing, een filmvertoning of een bezoek aan een tentoonstelling) dat ook voor anderen interessant kan zijn, dan wordt dat landelijk aangekondigd via de website. Ook zijn er vier keer per jaar gratis online bijeenkomsten, die toegankelijk zijn voor alle leden van de groepen.

Met inhoudelijke vragen of twijfels kun je altijd aankloppen bij de leraar die jou begeleidt.

Meditatieleider zijn

Meditatieleider word je om je eigen oefening te verdiepen. Als meditatieleider ben je allereerst dienstbaar. Je zorgt ervoor dat een groep(je) mensen die geïnteresseerd zijn in zen, wekelijks (of tweewekelijks) samen kunnen mediteren. Je zorgt dat er een ruimte is waar dat kan gebeuren en je begeleidt de meditatie met kleppers en bellen. Indien mogelijk zorg je ook voor materiaal: matten/dekens, kussens, bankjes...

In de bijeenkomsten ben je gelijkwaardig aan de deelnemers. Je hebt waarschijnlijk meer zit-ervaring dan de meesten van hen, maar je bent geen leraar en je stelt je dus ook niet zo op. Tenzij er voor jou een expliciete uitzondering is gemaakt door Jiun roshi of één van de begeleidende leraren, houd je geen dharma-voordrachten en je legt ook niet op een andere manier de Boeddhistische leer uit.

Teksten in een folder of op de website van je groep leg je voor publicatie voor aan één van de begeleidende leraren.

Een bijeenkomst kan bestaan uit de volgende elementen (niet per se allemaal en niet per se in deze volgorde):

- Samen inrichten
- Lichaamsoefeningen
- Recitatie
- Diepe buigingen
- Zazen (meestal twee periodes)
- Kinhin
- Voorlezen
- (Formeel of informeel) thee drinken
- Uitwisseling
- Samen opruimen

Zazen en kinhin zijn uiteraard de belangrijkste elementen, maar de rest kun je naar eigen inzicht bepalen.

Je kunt ook naar eigen inzicht sommige elementen weglaten (in de meeste groepen worden bijvoorbeeld geen diepe buigingen meer gedaan). Belangrijk is dat jij je comfortabel voelt met het begeleiden van alle onderdelen van de avond.

Je mag geen elementen toevoegen zonder overleg met de begeleidende leraar.

Twee voorbeelden van de opbouw van een avond:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Lichaamsoefeningen (15 min)- Recitatie Hart Soetra of Vier geloften (Sino -Japans)- Zazen (25 minuten)- Kinhin (10 minuten)- Voorlezen (10-15 minuten)- Zazen (25 minuten)- Thee (ca 10 minuten)- 3 x Om Mani Padme Hum- Samen opruimen | <ul style="list-style-type: none">- Recitatie Maitri Sutra (Nederlands)- Korte bodyscan- Zazen (25minuten)- Kinhin (5 minuten)- Zazen (25 minuten)- Kinhin (5 minuten)- Voorlezen (ca 15 minuten) óf nog een keer zitten in stilte- Samen informeel theedrinken- Opruimen |
|---|---|

Recitatie

Voor recitatie gebruik je een tekst die ook op de Noorder Poort wordt geciteerd, eventueel in een Nederlandse vertaling. In veel groepen wordt de Hart-soetra geciteerd, in het Sino-Japans of in het Nederlands. Andere groepen kiezen voor de Nederlandse versie van de Maitri-soetra. Je kunt ook kiezen voor Enmei Juku Kannon Gyo of voor de vier geloften. Je kunt het formele deel van de avond beëindigen met 3 x Om Mani Padme Hum of met Om Namu Buddhaya.

Uitwisseling

Als je dat wilt, kun je een korte uitwisseling tot onderdeel van de meditatie-avond maken, of zo af en toe (bijvoorbeeld eens in de zes weken of twee maanden) een deel van de avond daarvoor reserveren. Het gaat dan om een uitwisseling van ervaringen tussen gelijkwaardige deelnemers. Vragen beantwoord je altijd vanuit je eigen ervaring, en niet op grond van wat je in een boek hebt gelezen. Je kunt wel boeken noemen die jou hebben geïnspireerd. Als meditatieleider beantwoord je geen vragen over de mystieke aspecten van zen. Als mensen je vragen wat nu eigenlijk kensho, de ware aard, verlichting... is of wat de kern is van koan-beoefening, moedig ze dan aan om naar de Noorder Poort te komen. Blijf er op letten, dat je geen uitleg gaat geven over het Boeddhisme.

Materiaal

Als je al het materiaal (matten, kussens, bankjes, kleppers, bellen...) nieuw wilt aanschaffen, ben je veel geld kwijt. Dat hoeft dan ook niet. Vaak lukt het goed om ergens tweedehands matten en kussens aan te schaffen. In plaats van echte zabutons kun je ook dekens gebruiken. Een alternatief is om mensen zelf hun materiaal mee te laten nemen, waarbij het fijn is als je voor deelnemers zonder auto in elk geval een paar dekens hebt. Kleppers kun je heel gemakkelijk zelf maken, en sommige groepen hebben ook een zelfgemaakte inkin (bovenkant van een fietsbel op een steel). Maar een klankschaaltje is ook goed.

Als je geld overhoudt aan de avonden, kun je dat gebruiken om materiaal te kopen, steeds een paar dingen extra.

Gedragscode

Enkele jaren geleden is er door de spirituele leiding van het IZI een gedragscode opgesteld waar alle beoefenaars in de sangha (en ook zenmeesters, osho's en leraren zijn beoefenaars) zich aan moeten houden. Als meditatieleider ken je die gedragscode. Het is ook goed om daar zo af en toe (bijvoorbeeld een keer per jaar) in je groep aandacht aan te besteden. Het is bijvoorbeeld fijn als deelnemers weten dat er vertrouwenspersonen zijn waar ze altijd terecht kunnen als ze zich op welke manier dan ook onveilig of onprettig hebben gevoeld in de groep.