

Shingon Boeddhisme



**Belichaming, mantra-
meditatie, verdieping in Vajra-yāna**
www.mindfulness-en-mantra.nl

Shingon-Boeddhisme is een Japanse Boeddhistische Vajra-yāna school

Vajra-yāna of **Mantra-yāna** is een latere ontwikkeling binnen het Mahāyāna-Boeddhisme, die zich baseert op sutra's en tantra's uit de 7^{de} eeuw na Christus. Shingon-Boeddhisme is vergelijkbaar met de Tibetaanse Vajra-yāna, al zijn er zeker ook verschillen in de ontwikkeling en toepassing van de verschillende rituele meditaties.

Vajra-yāna is een rijke traditie, die in de uitgebreide meditaties ons hele psycho-fysieke systeem aanspreekt:

- * het lichaam en de belichaming,
- * klank, klankvorming en klankresonans,
- * het open bewustzijn, waarin zich een diepere integratie kan laten zien.

In de uitgebreide meditaties werk je met handhoudingen, mantra en visualisatie in sterk gestructureerde mandala-meditaties. We bieden verschillende leerlijnen om jezelf in deze rijke traditie te verdiepen.

- 1) Boeddhisme met lijf en leden: basis Boeddhistische filosofie en belichaming daarvan in je meditatie.**
- 2) Boeddhistische meditatie en mantra: hoe kom je tot de kern van mantra-meditatie?**
- 3) 'Three secret practices': wat is de betekenis van mandala, en hoe kan je dit integreren in je meditatie?**



1) Boeddhisme met lijf en leden



De cursus 'Boeddhisme met lijf en leden' is een 5 maanden durende cursus, waarin je meegenomen wordt naar een regelmatige meditatie-beoefening.

Je krijgt:

- * Filosofische en fysiologische/ervaringsgerichte informatie rond 10 thema's.
- * Meditatieve oefeningen en meditatie-ingangen gekoppeld aan deze thema's.
- * Focus op het direct ervaren van de meditatieve thema's.
- * 20 zoom-lessen: een half uur theorie en 'vraag en antwoord', en een half uur praktijk.
- * Opnamen van de zoom-lessen blijven een week beschikbaar.
- * De ondersteuning van een groep: twee vastgestelde meditatie-momenten gedurende de week, waarop ook anderen uit de groep mediteren.
- * Een afsluitende 'live' meditatie-dag.

Focus in deze training is om de achtergrond-informatie vanuit de Boeddhistische filosofie te integreren in je meditatie-beoefening. En om gedurende langere tijd regelmatig te mediteren, zodat je daarin zelfstandiger wordt, om ook na de cursus regelmatig te kunnen blijven mediteren.

Door de combi van theorie en praktijk heb je tijd om de meerwaarde van de verschillende meditatieve ingangen te ontdekken, en ook te ervaren welke ingangen jou het meest helpen.

<https://mindfulness-en-mantra.nl/boeddhisme-lijfenleden/>

Verder verdiepen?

Na de cursus kan je verdiepen door de driedaagse training '**Boeddhistische meditatie en mantra**' te volgen. Als je geïnteresseerd bent in interactieve werkvormen, en hoe meditatie je helpt om er echt te kunnen zijn met en voor een ander, dan kan je de training '**interactieve meditatie**' volgen.

<https://mindfulness-en-mantra.nl/interactieve-meditatie/>

Wil je een **retraite** ervaren? In de zomerweek 18 -24 augustus 2024 is er een yoga en meditatie-retraite in Noord-Frankrijk. Deze heet 'De wereld in mij'.

In deze week bestaat het programma uit yoga, meditatie, interactieve werkvormen en Boeddhistische filosofie. Opgave via: www.filosofieenmeditatie.nl

Ook zijn er vanaf 2024 **mini-retraites** gepland in Laren (Gedlerland).

<https://mindfulness-en-mantra.nl/retraite/>

2) Boeddhistische meditatie en mantra

Als achtergrondinformatie bij de cursussen 'Boeddhisme met lijf en leden' en 'Boeddhistische meditatie en mantra' kan je het boek 'Mindfulness en mantra' van Maartje van Hooft lezen.

(Uitgeverij van Warven)

Naast de filosofische context vind je in dit boek achtergrond-informatie die meer gericht is op de werking van ons zenuwstelsel. Deze moderne kennis helpt om de Boeddhistische filosofie te kunnen vertalen naar onze directe ervaring.

In het boek vind je een breed scala aan voorbereidende oefenvormen die helpen de essentie van mantra-meditatie te ervaren, en die als voorbereiding kunnen dienen voor de 'three secret practices'.



De cursus '**Boeddhistische meditatie en mantra**' is een driedaagse cursus.

De lesdagen zijn ongeveer eens per maand, zodat je in de tussenliggende weken tijd hebt om je de oefenvormen eigen te maken. In de cursus krijg je de handvatten om te komen tot de kern van mantra-meditatie.

We werken vanuit het boek 'Mindfulness en mantra', en de oefenvormen waarmee we werken worden ondersteund met een audio-bank.

Ook werken we in de lesdagen met interactieve werkvormen, en is er veel aandacht voor het begrip 'Holding Space'.

<https://mindfulness-en-mantra.nl/mindfulness-mantra/>

Sangha

Na deelname aan de driedaagse cursus kan je deelnemen aan de sangha.

Maandelijks is er een bijeenkomst, live of virtueel, en doen we een uitgebreide mantra-meditatie rond een specifiek thema.

Deelnemers ervaren deze gezamenlijke bijeenkomsten als krachtig en ondersteunend. Het geeft een diepe centrering en verbinding, die je ook in de dagen erna meeneemt, en die je eigen meditatie-beoefening ondersteunt.

<https://mindfulness-en-mantra.nl/sangha/>

Als deelnemer aan de sangha heb je ook toegang tot de digitale leeromgeving, waar je lesmateriaal vindt over de mandala's, en de achtergrond van de 'Three secret practices'.

Het lesprogramma is kosteloos te volgen, en draait op basis van donaties.

3) 'Three secret practices'



Doorlopende training Shingon-Boeddhisme

Shingon-Boeddhisme is een rijke Boeddhistische traditie die sinds 800 na Christus in Japan geworteld is, en daar al eeuwenlang in de originele vorm doorgegeven wordt.

De trainingen zijn krachtig, zijn een 'snelweg naar ontwaken', en zijn ook goed gestructureerd. Toch blijkt deze trainingsvorm moeilijk toegankelijk voor niet-Aziaten.

De Japanse trainingsstijl, die sterk praktisch gericht is en gericht op ervaringsleren, is waarschijnlijk een reden. Daarnaast vragen de rituele meditatieën een breed scala aan vaardigheden, op het gebied van concentratie, interne 'tracking', 'embodiment' en visualisatie.

Ook vraagt deze stijl een duidelijke toewijding aan een zelf-overstijgend ideaal.

Door onze trainingsprogramma's stap voor stap op te bouwen,

* in de basis cursus een nadruk op Boeddhistische basisfilosofie en het belichamen van je meditatieve ervaring,

* in de mantra-cursus een nadruk op klankvorming en het gebruik daarvan in meditatie, kan je ontdekken of deze stijl bij je past, of je een verbinding voelt met de mantra's en met Shingon-Boeddhisme.

In het Shingon-Boeddhistische lesprogramma krijg je meer specifieke informatie rond de mandala's, en elementen van de 'Three secret practices', en je krijgt voorbereidende meditatieën om een stabiel beeld/gevoel niet alleen mentaal te 'zien', maar ook in je lichaamsgevoel te 'dragen'.

Ook is er achtergrond-informatie rond de RiShu-Kyo en de San-Dharani en hoe je de recitatie van deze sutra en dharani's kan gebruiken als verdieping.

Het studie-programma rond teksten (Ri Shu Kyo en San Dharani) is vrij toegankelijk. Meer praktisch gerichte lescycli zijn alleen toegankelijk voor deelnemers aan de sangha.

<https://mindfulness-en-mantra.nl/sutra-studie/>

Docenten

Hoofddocent is Maartje van Hooft. Zij heeft van 1998 tot 2000 de volledige basistraining gevolgd in Japan, en heeft in 2002 de priesterswijding gedaan. Tot 2019 heeft ze aanvullende informele training gehad van haar Japanse leraar. Ze neemt deel aan de internationale sangha van Tom Eijō Dreitlein.