

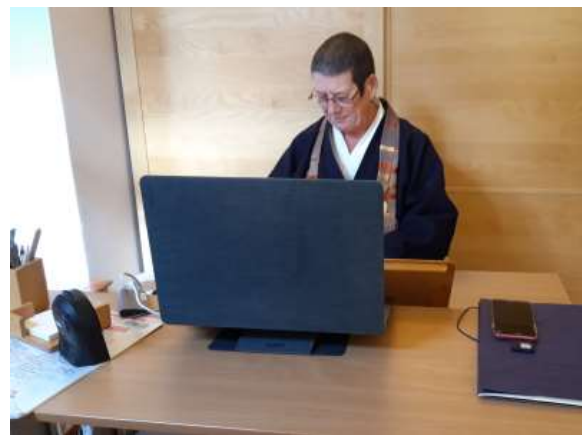
Online zen

door Suigen osho

Op de dag dat ik dit schrijf gaat de lockdown zijn vijfde maand in en als jullie dit lezen de zesde. De Noorder Poort is nog steeds gesloten en ook de landelijke meditatiegroepen komen niet fysiek bij elkaar. Maar net als in de rest van Nederland gaat een deel van de activiteiten in de sangha toch door: met Zoom, Skype of anderszins.



Zen weekend met Suigen



Online sesshin met Jiun roshi

Op de Noorder Poort

De Noorder Poort heeft tot nu toe vier programma's online aangeboden: de nieuwjaars-sesshin, een zen weekend, een zesdaagse sesshin en rond de verschijningsdatum van dit nummer een (gratis) zen-weekend. De zesdaagse sesshin verving de geschrapte dai-sesshin. Jiun roshi noemde het expres geen online *dai*-sesshin – de intensiteit daarvan vraagt dat deelnemers fysiek samen zitten en elkaar kunnen dragen door de energie die dat geeft. Voor deze sesshin was daarom een ander thema gekozen, en wel maitri, liefdevolle vriendelijkheid.

Niet iedereen die zich oorspronkelijk had aangemeld, wilde met de online-versie van een programma meedoen, sommigen niet omdat ze helemaal niet van schermen houden en anderen niet omdat ze voor hun werk al de hele dag aan het zoomen zijn. Maar degenen die wel meededen waren tevreden of zelfs heel enthousiast. Een deel zag een duidelijke meerwaarde in het doen van een meerdaags zen-programma in hun eigen huis: het leek opeens veel makkelijker om meditatie in het dagelijks leven te integreren. Mogelijk blijven we daarom, ook na de lockdown, incidenteel een online programma aanbieden.

In het land

Ook de meeste wekelijkse groepen komen op afstand bij elkaar. Er wordt veel gebruik gemaakt van Zoom of Skype, maar het kan ook anders. In één groep stuurt de meditatieleider vooraf een tekst rond. Iedereen zit op de afgesproken tijd gewoon zelf thuis; daarna wordt in een app-groep nagepraat. Het enthousiasme van de leiders varieert van *geweldig dat dit mogelijk is tot na al die maanden heb ik het er wel mee gehad eerlijk gezegd.*



Tenjo Schröder, Leeuwarden



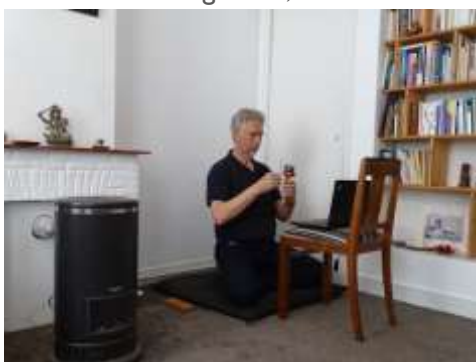
Ciska Matthes, Amsterdam-Zuid Oost



Daishin van Hoogdalem, Utrecht



Willem Botter, Emmen



Pieter Verduin, Haarlem en Bloemendaal



Suigen Sint, Waperveen en Zwolle

In het algemeen zijn meditatieleiders en deelnemers tevreden dat de groepen op deze manier in elk geval door kunnen gaan. Wat ik wel zie in de twee groepen die ik zelf leid en ook hoor van sommige andere meditatieleiders: in de loop van deze langdurige lockdown haken vooral vrij nieuwe deelnemers af, meestal met het voornemen om weer terug te komen als we weer fysiek bij elkaar komen.

Maar ook hier zijn er voordelen. Je kunt bijvoorbeeld nog eens iets laten zien met screen-sharing, en in tenminste twee groepen doen mensen mee die vroeger in de groep zaten maar naar het buitenland zijn verhuisd.