

Onderwerpen en lesopzet 'De zen en onzin van het leven'.

	Onderwerp:	Citaten	Lesopzet:	Huiswerk:
1	Wat is wijsheid?	Freecard	- 10 minuten mediteren op "Wat is wijsheid?" - Rondje: antwoorden - Doel stellen: Waar in wil jij wijsheid ontwikkelen? - Uitwisseling van doelen	Bevraag mensen in je omgeving, wat is wijsheid volgens hen. (Freecard sturen met die vraag)
2	Wat is wijsheid?	Nee	- Huiswerk bespreken in een rondje - Is er verschil in antwoorden van medecursisten en collega's/vrienden? - Wat heb jij geleerd van deze uitwisseling?	Vind minstens 10 nieuwe antwoorden op de vraag: wat is wijsheid?
3	Wat is koan?	Ja	- wat is koan volgens jou? - wat zijn je ideeën/verwachtingen t.a.v. koan-studie?	
4	Leven met vragen/koan: wat doet dat met je?	Ja	- Teisho aan de hand van de citaten uit de inleiding - Oefening: gedurende de les 3x vragen: wat voel je? Antwoorden laten opschrijven, rondjes maken	
5	Mantra en koan	Ja	- Bespreken van definities van mantra en koan, belichten van de verschillen - Oefening: mantra 'Ohm' met de groep doen - Rondje met ervaringen met die mantra	
6	Tellen, mantra en koan	Ja	- Tellen als spiegel, mantra als zalf voor de ziel, koan als leven met een vraag - Uitwisseling van ervaringen van cursisten met deze 3 vormen	
7	Voordelen van koan	Ja	Bespreken van de voordelen van koan om cursisten te motiveren daarmee aan het werk te gaan	

8	Keuze maken	Ja	Dialogoog in kleine groepen: - welke overwegingen heb je t.a.v. de keuze - verhelderende vragen - welke keuze maak je? Toevoeging: Welk beeld heb je van koan op dit moment? Wat heb je tot nu toe geleerd van het werken met de mantra/koan “Wat is wijsheid?” Tijdens dokusan koan geven, of gaan werken met een groepskoan als je geen gelegenheid voor dokusan hebt.*	*Ter voorbereiding kan je als leraar zelf gaan werken met één van de eerste 4 koans die in het boek worden besproken en minimaal 5 antwoorden mailen naar Rients. Ter ondersteuning krijg je ‘de 10’ van Rients, zodat je er met je cursisten verder mee kunt gaan werken.
9.	Koanstudie; hoe doe je dat?	Ja	- tijdens zazen, minimaal 1x20 min/dg - op de uitademing, verlengen van de adem - terugkomen op lichaamsbewustzijn tijdens koanstudie - inkorten naar één of een paar woord - https://www.zen.nl/zenactueel/zenactueel-blog-2020/rients-ritskes-mediteren,-koan,-ademhaling,-lichaam-en-geest - https://www.zen.nl/zenactueel/zenactueel-blog-2020/rients-ritskes-mediteren,-koan,-ademhaling,-lichaam-en-geest-deel2-hartcoherentie	Citaten uit artikelen ZA
10.	Rituelen	Ja	- functies van rituelen uit intro opfrissen - doen met aandacht en daarmee waarde toevoegen aan PO - voelen wat je zegt, voel het antwoord wat je krijgt	Ga bewust om met het begroetingsritueel in je dagelijks leven, maak voor jezelf een nieuw ritueel nu handen geven

				niet kan en doe dat met aandacht.
11.	Leerling of leraar?	Ja	Leg 2 matten midden in de zendo. Cursist 1 gaat op de leraar-mat zitten, cursist 2 ertegenover als leerling en zegt "Mijn koan/mantra is.., mijn antwoord is..." Cursist 1/leraar reageert. Cursist 2 gaat vervolgens op leraar-mat zitten, cursist 3 op de leerling-mat en doet hetzelfde ritueel. Zo de kring met cursisten rond, zodat iedereen een keer de rol van leraar en van leerling heeft gehad. Aantekeningen en leerpunten opschrijven. Rondje. Citaten bespreken.	Wanneer ben jij de leraar en wanneer ben jij de leerling in de relaties in je dagelijks leven?
12.	Autoriteitsconflict	Ja	Korte inleiding o.b.v. de citaten 2x 25 minuten zazen, 1 ^{ste} x zonder PO, 2 ^{de} x met PO waar iedereen naartoe gaat en het ritueel volledig uitvoert. Leerpuntenrondje.	Begroetingsritueel met aandacht blijven doen.
13.	Functies van koan 1: Veel antwoorden, inzicht en mentale flexibiliteit	Ja	Oef: Wat is dit? (foto glazen bol) Direct en snel rondjes doen om veel antwoorden te genereren, associatief. https://www.zen.nl/zenactueel/zenactueel-blog-2020/riets-ritskes-koan,-mediteren-en-lateraal-denken	Spreek deze week alleen letterlijk.
14.	Functies van koan 2: Bewust en onbewuste, analytisch, moraliserend.	Ja	Oef: Teken het denkmodel in 1 minuut. Neem vervolgens meer tijd om te analyseren hoe het denkmodel precies in elkaar zit. Moraliserend: Uitleg met bv Gutei en het afsnijden van de vinger p 124	Schrijf voor jezelf op van welke onbewuste overtuigingen en/of ervaringen je je bewust bent geworden door het mediteren de afgelopen 3 maanden.
15.	Functies van koan 3: Vragende houding, geheugen, concentratie	Ja	Vraag na in de groep of er een lied/gedicht/tekst is die ze uit het hoofd kennen. Op welke manier is dat gereedschap voor je?	Zoek een nieuw lied/gedicht/tekst die je tot inspiratie en gereedschap kan dienen.

16.	Functies van koan 4: Helder formuleren, dubbele betekenis van woorden, symbolen	Ja	Alles is iets en een symbool. Appel is iets om te eten, en is een symbool voor iets. Dat zijn 2 werelden. Een woord opent een wereld van ervaringen, herinneringen etc. Wat als je geen woorden hebt? Oef: Uitdelen van een stukje appel. Wat heb je ervaren? Wat is het?	Kijk weer eens rond in je dagelijkse omgeving naar de symbolen die je omringen. Zijn dit de symbolen die je nodig hebt/dienen?
17.	Functies van koan 5: Inlevingsvermogen, gedachtelezen, luisteren, non-verbale communicatie	Ja	Oef: In 2-tallen. A vertelt en B luistert en herhaalt zo letterlijk mogelijk wat hij heeft gehoord. Wisselen van rol. Evalueren in duo's: Wat deed de verbale en de non-verbale communicatie?	Laat je ja ook echt als ja klinken.
18.	Functies van koan 6: Stem, bevestigen en logicasystemen	Ja	N.a.v. het citaat: je schamen voor je stem. Oef: Aaah zeggen om de beurt in de groep Wat deed dat met je?	Bevestig de ander door te herhalen wat hij/zij heeft gezegd.