

## Zentuinen studiereis | Kyoto herfst 2023

*Japan staat bekend vanwege haar rijke historie, inspirerende cultuur, esthetiek en verstillings. Het gehele land ademt de geest van zen en in Kyoto komt deze geest tot een spiritueel hoogtepunt in de vorm van de prachtige zentuinen in en rondom de stad.*

Een studiereis naar de belangrijkste zentuinen in en rondom Kyoto. Maak kennis met de architectuur en de spirituele betekenis van de zentuinen. Laat je inspireren door deze eeuwenoude tijdloze tuinen, onderzoek de levenslessen van de tuin en leer meer te luisteren en te spreken vanuit de taal van de symbolen. We mediteren en werken in de tuin, onderzoeken de symboliek en compositie en gaan aan de slag met beroemde koans behorende bij de authentieke Japanse zentuinen. Op een ontspannen, verdiepende manier ontdekken we de Japanse cultuur en haar verborgen schoonheid.

**Datum reis:** uitgangspunt: 4 november t/m 16 november 2023 met open vliegticket

**Groepsgrootte:** 8 tot 14 deelnemers

**Begeleiding:** Jeroen Verstappen (zenleraar/coach)

**Aantal dagen:** 12 incl. reis (met optionele verlenging op eigen gelegenheid)

**Investering:** de volledige reis inclusief vliegticket, transfers, overnachtingen (op basis van 2persoonskamer), ontbijt, lunch, entreegelden, excursies volgens het programma en begeleiding door Jeroen zal ongeveer € 5950,- zijn.

Het programma en de kostprijs zijn een indicatie om interesse te peilen en onder voorbehoud van wijzigingen. Bij voldoende interesse volgt een specifiek voorstel in lijn met dit document. Bij definitieve boeking wordt een aanbetaling van 25% gevraagd.

**Vervoer:** in Kyoto zullen we ons verplaatsen o.a. te voet, met de fiets, het openbaar vervoer of per privé-bus.



## **Dag 1      Reisdag**

Vlucht Amsterdam - Osaka (15 uur vliegen) en vervolgens met trein naar Kyoto (90 min). De rest van de dag acclimatiseren (het is 8 uur later in Japan). We overnachten in een hotel in Kyoto.

## **Dag 2 en 3      De magie van de zentuin**

Op dag 2 en 3 bezoeken we een aantal zentuinen die van groot belang zijn geweest voor de historische ontwikkeling van de zentuinen in Japan en daarbuiten.

De Saiho-ji zen tempel, ookwel 'mostempel' genoemd vanwege de 120 soorten mos, staat model voor de Muromachi periode, zoals de Kinkaku-ji tempel en de Ginkaku-ji tempel. De tuin van 35.000 m<sup>2</sup> is UNESCO werelderfgoed.



Voordat we deze prachtige tuin mogen betreden zullen we eerst de volledige hartsutra in het Japans kalligraferen.

Naast het bestuderen van de architectuur van de zentuin, gaan we op zoek naar de spirituele betekenis. Door middel van aandachtsoefeningen, werken met koan en creatieve oefeningen krijgen we meer inzicht in de symbolische en conceptuele betekenis van de tuin. De tuin laat als vanzelf haar pure schoonheid en tijdloze diepte aan ons zien.

Mogelijke tuinen die we gaan bezoeken zijn Kinkaku-ji, Shoden-ji, Daisen-in, Obai-in, Nanzen-ji, Tenju-an, Kouchi-in en Tofuku-ji. Lunchen doen we o.a. in een 1000 jaar oud traditioneel Japans tempelrestaurant.

Ryoan-ji is de oudste en beroemdste zentuin (karesansui) van Japan. Het is een kleine tuin met 15 zorgvuldig geplaatste rotsen die uit een zee van witte kiezels oprijzen en je nooit allemaal tegelijk kunt zien. Welk verhaal wordt hier verteld? Wat zeggen de stenen in de zentuin van Ryoan-ji jou?

De herfstnachten zijn in november vaak helder waardoor we deze dagen in de zentuin prachtig onder het maanlicht kunnen mediteren en kinhin kunnen lopen.

Overnachting in hotel in Kyoto.

## **Dag 4      Zenfilosofie in de praktijk**

Tenryu-ji ligt in Arashiyama, een natuurgebied aan de voet van de bergen aan de westelijke rand van Kyoto. De historische banden van het Arashiyama-gebied met zen zijn diep. In de negende eeuw stichtte keizerin Tachibana no Kachiko (786-850) de tempel Danrin-ji, de eerste Zen-tempel van Japan, op de huidige plek van Tenryu-ji. Op deze prachtige UNESCO werelderfgoedlocatie wonen we een teisho (lezing) bij in het Engels en mediteren we geheel in zen stijl in de meditatiehal van de tempel.





Lunchen doen we in Shojin Ryori stijl volgens de zen boeddhistische vegetarische keuken in Shigetsu, een groot restaurant in tempelstijl omringd door de natuurlijke schoonheid van de tuinen.

Overnachting in hotel in Kyoto.

### **Dag 5                      Rustdag**

Vrije tijd om op eigen gelegenheid Kyoto te verkennen. Wandel door de traditionele straten, ontdek de noodle restaurants en sake bars of bezoek een van de prachtige historische musea.

Overnachting in hotel in Kyoto.

### **Dag 6, 7 en 8    De magie van de zentuin - vervolg**

Robert Pogue Harrison\*: Het leven in een paradijselijke tuin wordt door alle eeuwen en culturen heen als hoogste vorm van menselijk geluk gezien. Denk aan 'The garden of Eden', Islamitische tuinen, Taj Mahal en de Japanse zentuinen. Werken in deze heilige tuinen wordt beschouwd als een spirituele, soms priesterlijke taak. Men koestert en bewerkt de ziel. De zentuin staat voor veel Japanners dan ook symbool voor een goede vriend die er altijd is.

We werken aan het onderhoud in een Japanse tuin en ervaren de zentuin als spiegel van de ziel. We ervaren dat in de tuin zijn en werken, helend en heilzaam kan zijn. Het bezoeken van de tuin wordt beschouwd als moment voor meditatie.

Op dag 6, 7 en 8 verdiepen we ons verder in de zentuinen. Deze dagen bezoeken we diverse tuinen en gaan we aan de slag met praktische oefeningen om onze aandacht en zintuigen aan te scherpen. Ontdek de verschillende landschapstijlen en leer de symboliek en functionele betekenis van de tuin herkennen. We oefenen om onze eigen rotstuin te ontwerpen en om onze boeddhanatuur in een zuivere natuurimpressie weer te geven in het ontwerp.

Shinnyo-do tempel is opgericht in 984 door een priester van de invloedrijke Enryakuji-tempel. De tempel heeft twee moderne zentuinen uit 1988 en 2010. Vanuit de Shoin Hall ervaar je de tijdloosheid van deze relatief nieuwe tuinen en voel je de frisse, heldere lucht langs je heen gaan. De tempel is vaak minder druk bezocht en een prachtige plek om de herfstkleuren te zien.



Shoden-ji is een rinzai zen tempel uit de Kamakura periode (1273). De zentuin is een exemplarisch voorbeeld van 'shakkei' (geleend landschap) waar de bomen en de berg Hiei op de achtergrond een belangrijk onderdeel is van de compositie van de tuin. David Bowie was tijdens zijn eerste bezoek aan deze tuin tot tranen geroerd.

Mumeisha kyu-machiya is een traditioneel Japans houten woonhuis uit 1909 met twee kleine binnentuinen. Deze tuinen zorgen voor verbinding met de natuur vanuit het woonhuis in het druk bebouwde Kyoto en hebben een praktische functie als airconditioning tijdens de zomer. In Kyoto zijn er slechts nog enkele van deze huizen te vinden.

\* Auteur van *Gardens. An Essay on the human condition*.

Shugakuin Imperial Villa is gebouwd in het midden van de 17e eeuw voor de gepensioneerde keizer Gomizuno-o zodat hij van de schoonheid van de natuurlijke omgeving kon genieten. Het uitgestrekte tuinlandschap in de heuvels van Kyoto is een wonderschoon voorbeeld van de kunst van de Japanse tuin. Een pad met verscheidene verrassingen leidt ons naar de bovenste villa met een fantastisch panoramisch uitzicht over Kyoto, de herfstkleuren, de bergen, een waterval en de vijver. Een perfecte plek voor het beoefenen van Japanse poëzie (haiku) met het geluid van de kletterende waterval op de achtergrond.

Overnachting in hotel in Kyoto.



## **Dag 9**      **De weg van de thee**

De oprichter van de Kennen-ji tempel is Yousai, die bekend staat vanwege de introductie van zen en de traditie van het drinken van thee in Japan. Hij wordt erkent als de grondlegger van de theeceremonie waar we hier in deze tempel de historie mogen proeven.



We bezoeken het Urasenke Sado museum: Sado betekent 'de weg van de thee' en is de Japanse kunst van het theezetten. Deze kunst is onderdeel van het dagelijks leven, en vraagt grote discipline en toewijding.

Japanse zoetigheden hebben altijd een rol gespeeld in theeceremonies om de bitterheid van de thee te compenseren. De kaiseki-keuken van de theeceremonie is

ontstaan als een lichte maaltijd die werd geserveerd om de honger van de monniken te stillen.

In de avond genieten we van een fantastische theeceremonie in theehuis Kogetsuan bij de UNESCO werelderfgoedlocatie, de Kodai-ji tempel.

Overnachting in hotel in Kyoto.

## **Dag 10**      **Het spirituele hart van Japan**

Maak contact met de natuur en verken de diepten van je spiritualiteit in de tempeltuinen van Koyasan. Op de bergtop ligt het tempelcomplex dat gezien wordt als het hart van het Shingon-boeddhisme. Veel van de tempels in Koyasan hebben tuinen met een verscheidenheid aan stijlen waarin de omringende natuur is verwerkt in hun ontwerp. Sommige zijn gemaakt door Kobori Enshu (1579–1647), een beroemde tuinontwerper en theeceremonieleider die actief was tijdens de heerschappij van de eerste Tokugawa-shogun, Tokugawa Ieyasu (1543–1616).



Een shukubo-ervaring biedt een ongeëvenaarde kans om het tempelleven te ervaren. Bezoekers kunnen deel nemen aan ochtendrituelen, meditatie en genieten van de boeddhistische vegetarische keuken, ook wel bekend als shojin ryori.

Geniet van de schoonheid en sereniteit van Koyasan door te overnachten in een van de tempels



## **Dag 11      Kumano Kodo-pelgrimsroute**

Wandelen door de eeuwenoude Kumano Kodo is een fantastische manier om het unieke culturele landschap te ervaren van het spirituele platteland van Kumano.

In juli 2004 werden de pelgrimsroutes van Kumano Kodo geregistreerd als UNESCO-werelderfgoed als onderdeel van het eigendom "Heilige plaatsen en pelgrimsroutes in het Kii-gebergte".

Geen reis naar de regio Kumano is compleet zonder een wandeling langs de beroemde Kumano Kodo. Een sectie van een van deze oude pelgrimsroutes loopt de Dainichi-goe-route van Yunomine naar het grote heiligdom in Hongu.



## **Dag 12      Osaka**

Vrij om op eigen gelegenheid verder te reizen in Japan of retour te vliegen vanaf Osaka

Heb je interesse om deel te nemen aan deze unieke reis?

Meld je vrijblijvend aan via [jeroen@zen.nl](mailto:jeroen@zen.nl)

Voor meer informatie, bel of mail me gerust.

Ik kijk er naar uit om je te ontmoeten.

Telefoon: 06 28 237 054