

ZEN

Meditatie groep

in practise



ZEN

Is een totale confrontatie met jezelf.
Dat is het wonder van deze oefening, van het ademtellen, het theedrinken, het lopen en reciteren.

Het confronteert je met jezelf, niet met de ander of het andere.

Jiun Hogen, Roshi

www.zen-in-practise.nl



ZEN

in practise



Meditatie Cursus

Zen Meditatie is een 2500 jaar actuele en beproefde oefening die Boeddha overdroeg. Hij onderwees ze voor onze dagelijkse praktijk; "Hoe te leven; Niet te lijden aan Lijden?"

Zen in Practise heet je van harte welkom om deel te nemen aan de Zen oefening. Rechtop zittend, met onze handen in een mudra, de adem rustig tellend en de ogen half open, rustend op een punt voor ons, zijn we volledig aanwezig en alert in het hier en nu.

Ieder Cursusblok bestaat uit 1 Open- en 10 Cursus Avonden. We starten 3x per jaar (september, januari en april). Er wordt geen cursusgeld gerekend. De avonden zijn tegen kostprijs van zaalhuur en materialen. Tussentijds instromen is mogelijk in overleg. Zowel de beginners- als doorlopende groep oefenen samen.

Wil je kennismaken met deze Zen oefening? En meer weten over het cursusaanbod, tijden en locatie? Kijk op: www.zen-in-practise.nl.

Sangha lid van I.Z.I.A.E. & I.Z.I.N.



www.zeninstitute.org

Jos de Vries
Zen Meditatieleider
Hilversum
06 - 460 15 457
info@zen-in-practise.nl