

# 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](http://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](http://www.zen-in-practise.nl)



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

  
[www.zeninstitute.org](http://www.zeninstitute.org)

Jos de Vries  
Zen Meditatieleider  
Hilversum  
06 - 460 15 457  
[info@zen-in-practise.nl](mailto:info@zen-in-practise.nl)