

# programma 2019 – 2020

## \_ ochtendzazen

Iedere ochtend kan er op eigen gelegenheid gemediteerd worden. Ervaring met meditatie is gewenst.

\_ ma t/m za 8 – 9 u  
\_ zo 8.30 – 9.30 u

## \_ avondzazen

Op maandag-, dinsdag- en woensdagavond kan je mediteren onder begeleiding van een vaste leraar. Twee maal een half uur zit- en loopmeditatie, een korte boeddhistische dienst en een dharmales. Mocht je een persoonlijk gesprek – ‘daisan’ in het Japans – met de leraar willen dan is dat mogelijk.

Vanaf maandag 2 september.

Donatiesuggestie: € 50 per maand op basis van machtiging.

_ ma	20 – 22 u	Lolit Abhaya Sensei
_ di	20 – 22 u	Joke Dajun Roshi, Lolit Abhaya Sensei, Marieke Virya Sensei + Julia Jinne Sensei
afwisselend		
_ woe	18 – 19.45 u	Marieke Virya Sensei
_ vrij	20 – 21.30 u	zazen zonder begeleiding

Voor deelname aan deze avonden is het nodig dat je de introductiebijeenkomsten hebt bijgewoond.

## \_ introductie-ochtenden zazen

Zazen – ‘zenmeditatie’ in het Japans – vormt het hart van de zenbeoefening. Als je hiervan wil proeven, ben je zeer welkom op zaterdagmorgen, voor een intro zazen van anderhalf uur door Julia Jinne Sensei.

Donatiesuggestie: € 15.

\_ za 11 jan, 14 mrt, 13 juni 10 – 11.30 u

In het hart van Amsterdam, op loopafstand van het CS, ligt Zen Centrum Amsterdam. Je kunt er vrijwel dagelijks mediteren, al dan niet onder begeleiding van een ervaren leraar.

### \_ ben je een beginner?

Vier keer per jaar start er een serie van acht introductiebijeenkomsten. De bijeenkomsten zijn een goede manier om te ontdekken wat meditatie met je doet.

### \_ heb je een beginnerscursus gevolgd?

Dan kun je je aanmelden voor een van de vaste avonden, meedoen tijdens een weekend of sesshin, of de studiebijeenkomsten bijwonen. Vrij zitten kan ook.

We bieden de mogelijkheid dagelijks zonder begeleiding te mediteren.

binnenkant 39  
1011 bm amsterdam  
06 – 29 12 89 89  
info@zenamsterdam.nl

## \_ introductiebijeenkomsten

Hier maak je kennis met zenmeditatie. Je leert fysiek de juiste houding aannemen en krijgt technieken aangereikt die je helpen bij het mediteren.

De leraar vertelt ook een en ander over de ins en outs van zen: de geschiedenis van het zenboeddhisme, verschillen met andere vormen van meditatie en de gang van zaken tijdens de vaste zenavonden.

Kortom: de bijeenkomsten geven een goed beeld van wat je wel en niet kunt verwachten.

Is het zitten op een kussentje lastig voor je? Geen probleem; er zijn meditatiebankjes en stoelen beschikbaar.

Donatiesuggestie: € 125.

\_ do 5 sep t/m 31 okt 20 – 21.30 u  
(niet op 24 okt) Julia Jinne Sensei

\_ woe 30 okt t/m 18 dec 20.15 – 21.45 u  
Marieke Virya Sensei

\_ ma 6 jan t/m 24 feb 18.15 – 19.45 u  
Lolit Abhaya Sensei

\_ woe 4 mrt t/m 22 apr 20.15 – 21.45 u  
Marieke Virya Sensei

## \_ studiebijeenkomsten

Twee keer per jaar, in september en januari, start er op de donderdagochtend een serie studiebijeenkomsten onder leiding van Nico Tenko Roshi. Er worden tijdens de lessen boeddhistische of filosofische thema's en boeken behandeld.

Donatiesuggestie: € 155 incl. syllabus.

\_ zazen 10 – 11 u  
\_ studiebijeenkomst 11.15 – 12.30 u

\_ do 5 sept t/m 31 okt Nico Tenko Roshi  
(niet op 24 okt)

\_ do 9 jan t/m 5 mrt Nico Tenko Roshi  
(niet op 27 feb)

## \_ lezingen 2019

\_ inloop vanaf 14.30 u 15 – 17 u  
Na afloop borrel.  
Donatiesuggestie € 15.

\_ za 14 sep Sterven is te doen  
Piet van Leeuwen

## \_ ochtend mystiek

### "Over God wil ik zwijgen"

Elke eerste zondag (bij uitzondering de tweede) van de maand is er de gelegenheid om onder leiding van Julia Jinne Sensei mystieke teksten te lezen en ermee te zitten. Dit doen we tussen twee zitperiodes en loopmeditatie door.

Donatiesuggestie: € 15.

\_ zo 1 sep, 3 nov, 1 dec 10 – 11.30 u  
\_ zo 12 jan, 2 feb, 8 maart 10 – 11.30 u  
\_ zo 3 mei, 7 juni 10 – 11.30 u

## \_ zenweekenden

Tijdens de weekenden wordt er gemediteerd en is er dagelijks een boeddhistische dienst en daisan. Op de zondagen is er dharmales. Meditatie ervaring is gewenst.

Donatiesuggestie: € 50 per dag incl. maaltijden.

\_ za 15 – 21 u \_ zo 10 – 17 u

\_ zat 28 + zon 29 sept Julia Jinne Sensei

\_ zat 19 + zon 20 okt David Brazier

\_ zat 23 + zon 24 nov Meindert Seiju Roshi

\_ zat 25 + zon 26 jan Joke Dajun Roshi  
(Zen en het lichaam) + Cornelia Gyokushin Sensei

\_ zat 28 + zon 29 maart Lolit Abhaya Sensei

\_ zat 25 + zon 26 april Meindert Seiju Roshi

\_ zat 16 + zon 17 mei Marieke Virya Sensei

## \_ city-sesshins

Tijdens de sesshin wordt er gemediteerd, is er dagelijks een boeddhistische dienst, dharmales en daisan.

Donatiesuggestie: € 50 per dag.

\_ winter city-sesshin,  
\_ za 28 t/m ma 30 dec 9.30 – 17.30 u.  
Nico Tenko Roshi

\_ zomer city-sesshin  
\_ do 25 t/m zo 28 juni 9.30 – 17.30 u.  
Nico Tenko Roshi

## \_ sesshins in Vught

Aanmelden via [kloosterhotelzin.nl](http://kloosterhotelzin.nl).

Meer informatie via Lex van der Poel:

[lex.vanderpoel@zinvuucht.nl](mailto:lex.vanderpoel@zinvuucht.nl) of tel: 013 543 27 77

\_ wo 23 t/m zo 27 okt Nico Tenko Roshi  
\_ wo 26 feb t/m do 1 mrt Nico Tenko Roshi