*Welkom op de Zen zondag in stilte.*

Het verlangen naar stilte zien we overal om ons heen: Stiltegebieden, stiltewagons, verblijven in de natuur, off line vakantie houden, of eindeloos zoeken naar dat ene paradijselijke eiland.

De zen zondag biedt je de gelegenheid stil te zitten in de stilte. Het mooiste wat de zentraditie ons schenkt, is zazen: zitten in meditatie. In de fysieke houding van zazen kunnen we de stilte ingaan. Het stil worden is de poort tot iets in jezelf. Steeds stiller worden, steeds minder ik.

Is er iets te vinden in de stilte? Om dat te ontdekken is een dag zitten een begin van een reis. Een reis vanuit het verlangen naar iets.

Muso Soseki zegt: ‘stop het hersenschimmig denken en zie helder de werkelijkheid’. Dat trainen we in zazen. ‘En hij spoort ons aan: ‘it is better to practice a little than to talk a lot’. Dat doen we op de zenzondag: we oefenen veel en praten weinig.

Hoe ziet de dag eruit? Vanaf 9.15 is er koffie en thee. We starten om 10.00 uur. Tot 12.00 uur is er zit – en loopmeditatie. Tussen 12.00 en 14.00 eten we en is er een pauze. Van 14.00 tot 16.00 uur weer afwisselend zit- en loopmeditatie. Ter inspiratie lees ik een gedicht of zenverhaal voor. Van 16.00 tot 17.00 uur is er een interactieve les. Beginner of gevorderd? Iedereen is welkom!

Na een dag zitten in de stilte is er iets gebeurd. Wat? Dat weten we vaak niet. De 13de eeuwse zenmeester Dogen beschrijft dit proces mooi in een metafoor: ‘een man die een uur in de mist wandelt, komt thuis. Hij is doorweekt. Zijn huisgenoten vragen hem: Heeft het geregend? Ben je in het water gevallen? Maar de man zegt: er is helemaal niets gebeurd. Ik heb niets bijzonders gedaan of meegemaakt. En toch is hij drijfnat, doorweekt’.

**Organisatie: Zen op IJburg. Ine de Haas.**

**Datum: 16 januari 2022**

**Plaats: De Vrijman, Jan Vrijmanstraat 339, Amsterdam IJburg**

**Tijd: 10.00 – 17.00 inloop met koffie/thee vanaf 9.15 uur.**

**Kosten: 35 Euro**

**Aanmelden: mail naar** **inedehaas@kpnplanet.nl/** **bel 0610833233**

**Coronaproof voor 10 deelnemers maximaal.**

**In verband met corona: graag eigen lunch meenemen. Koffie thee aanwezig.**