www.zenopijburg.nl

*Zen op IJburg organiseert een zenzondag in stilte.*

Het verlangen naar stilte zien we overal om ons heen: Stiltegebieden, verblijven in de natuur, off line etentjes en vakanties, of eindeloos zoeken naar dat ene paradijselijke rust-eiland. Even weg uit het lawaai van alledag.

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. Is er iets te vinden in de stilte? Is er iets te vinden binnenin? Om dat te ontdekken is een dag zitten een begin van een reis. Een reis vanuit het verlangen naar iets. Of gewoon een dag om tot jezelf te komen.

Hoe ziet de dag eruit?

9.30 inloop met koffie en thee.

10.00 – 12.00 zit en loopmeditatie

12.00 – 13.30 lunch en pauze

13.30 – 15.00 zit en loopmeditatie

15.00 – 15.30 inspiratie

15.30 – 16.00 pauze

16.00 – 17.00 zazen en afsluiting

Beginner of gevorderd? Iedereen is van harte 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’.

**Datum: 5 maart 2023**

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

**Tijd: 10.00 – 17.00**

**Kosten: 40 euro**

**Aanmelden: app naar 0610833233 of mail ine@zenopijburg.nl**

**eigen lunch meenemen. Voor koffie thee en versnaperingen wordt gezorgd.**