



UITNODIGING Dag in stilte/ Zazen met zenleraar Kees van den Muijsenberg

Zazen kan men beoefenen ongeacht de religieuze achtergrond die men heeft: zazen is een beeld- en woordloze methode van meditatie die voorbij gaat aan de beelden en woorden van de religies, in radicale openheid voor het mysterie van ons bestaan, voor het ervaren van de ENE uiteindelijke werkelijkheid ...

Zendo Sengtsjan

... de hoogste weg is niet moeilijk, voor wie geen voorkeuren heeft...
... de weg is volkomen als lege ruimte, zonder gebrek en zonder overvloed...
... de grote weg is onmetelijk ruim, niet licht of zwaar...

Meester Sengtsjan, Shinjin

Zondag 29 oktober is het de *Dag van de Stilte*. Boekhandel Berne heeft op die dag zenleraar Kees van den Muijsenberg uitgenodigd om een *Dag 'Zen in het alledaagse leven'* te begeleiden, waarbij u kunt ervaren wat zich aandient in de stilte. Kees heeft een programma opgesteld dat zowel geschikt is voor beginners als voor gevorderden. U leest er meer over op de achterzijde van deze uitnodiging. U bent van harte welkom in de stilte!

Datum: Zondag 29 oktober 2017
Plaats: Abdij van Berne, Abdijstraat 49, 5473 AD Heeswijk
Aanvang: 9.30 uur (z.o.z. voor het complete programma)
Kosten: Deelname kost € 35,- (inclusief consumpties en lunch)
Aanmelden: U kunt plaatsen reserveren per e-mail op activiteiten@bernemedia.com
Betaling: Uw aanmelding is definitief na ontvangst van betaling van € 35,- p.p. op NL03 INGB 0001 0721 07 t.n.v. Uitgeverij Abdij van Berne Heeswijk o.v.v. stiltedag 29 oktober 2017 z.o.z.





Kees van den Muijsenberg (geb. 1956) is lid van de Orde der Minderbroeders Kapucijnen, studeerde theologie in Tilburg en spiritualiteit in Rome. Na een loopbaan van pastoraal werk en bestuurswerk ging hij vanaf 2008 de zenweg, en werd geheel vrijgesteld voor zowel de beoefening van zen als voor de studie van zen en mystiek. In december 2010 werd hij door Willigis Jäger benoemd tot zenleraar in de zenlijn LEERE WOLKE. In juni 2011 voltooide hij de koantraining zoals die gegeven wordt binnen de Sanbo Kyodan school.

Stilte dag zondag 29 oktober 2017

Plaats: Abdij van Berne, Abdijstraat 49, 5473 AD Heeswijk

Parkeergelegenheid op het terrein

Aanvang 9.30 uur tot 17.00 uur

PROGRAMMA

- 9.30 uur Welkom met koffie en thee. U maakt uw eigen zitgelegenheid in orde.
- 10.00 uur Teisho (inleiding). Een koan (bestaansraadsel uit de zen-traditie) wordt ingeleid.
- 10.30 uur Zitten in stilte, 3 x 25 minuten, afgewisseld door kinhin (meditatief lopen).
- 12.00 uur Middagpauze met lunch, koffie en thee. U kunt wandelen in de tuin van de abdij of een bezoek brengen aan boekhandel Berne op het terrein van de abdij.
- 14.00 uur Teisho (inleiding). Een koan wordt ingeleid.
- 14.30 uur Zitten in stilte, 3 x 25 minuten, afgewisseld door kinhin (meditatief lopen).
- 16.00 uur Nagesprek met koffie/thee.



INFORMATIE: Doe loszittende kleding aan. De inleidingen zijn bedoeld om inzicht in Zen aan te reiken en om het zitten in stilte in te leiden. Breng de dag zoveel mogelijk in stilte door, tot aan het nagesprek: gun uzelf een dag stilte... om te ervaren wat er zich aandient in de stilte... U kunt zitten op een kussentje, op een bankje, op een zitkist (zonder rugleuning) of op een stoel met leuning, zoals het u het best past. Hebt u meditatie-ervaring en beschikt u over een eigen kussen of bankje waarop u goed zit, breng dat dan mee. Van belang is zitten met een (op natuurlijke wijze) rechte rug, niet krampachtig. Meer informatie op www.zendosengtsjan.nl
Welkom!