



## Zen-meditatie

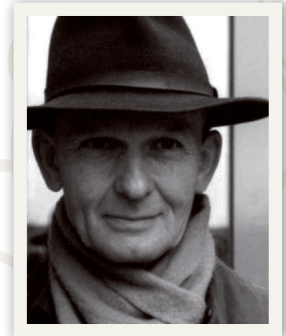
### **Drs. Meindert van den Heuvel**

---

Meindert van den Heuvel is Boeddhistisch geestelijk verzorger in gevangenissen.

Hij is in 1984 afgestudeerd als klinisch psycholoog aan universiteit van Amsterdam en in 1998 als Gestalt-therapeut. Hij begon in 1980 met Zen. Zijn leraren zijn Genpo Roshi en Nico Tydeman (Nico Sensei). Hij geeft cursussen zenmeditatie in o.a. Centrum de Roos en Kanzeon Zen Centrum Amsterdam dat deel uit maakt van de internationale Kanzeon Sangha.

---



### **Het vak zen-meditatie**

---

Als je een fles troebel water lang genoeg laat staan, zakt de troebelheid naar de bodem en wordt het water helder. Als je jezelf op een kussentje neerzet en lang genoeg blijft zitten, gebeurt hetzelfde: troebelheid zakt en er komt een bepaalde helderheid en rust., zowel mentaal als fysiek. Het enige wat je daarvoor kunt doen is jezelf met rust te laten. Iedere keer als je de fles oppakt om te kijken hoe het er mee staat, raket je de troebelheid weer op.

Zen is een oefening in aandacht en concentratie, een zeer praktische en 'aardse' vorm van meditatie die door iedereen beoefend kan worden. Naast de regelmatige praktijk van het zitten op een kussentje wordt er aandacht besteed aan de Zen- Boeddhistische filosofie om de oefening kader en richting te geven.

---

### **In de lessen wordt behandeld:**

---

- de Boeddhistische filosofie
  - de praktijk van het zitten
  - begrippen uit de Zentraditie
  - met een koan 'zitten'
  - zen poëzie
  - Zen meditatie wordt elke jaar afgesloten met 'daisan' (individueel gesprek).
-