

OORSPRONG

Het Boeddhisme is de filosofie die gegroeid is uit het leven en de leer van de Boeddha Shakyamuni. Zen is een van de richtingen die daaruit ontstaan zijn en in de 13^{de} eeuw stichtte Meester Dogen de Soto-school, één van de richtingen binnen Zen. In de jaren zestig kwam Zen vanuit Japan naar Amerika en Europa. Zenmonnik Konrad zal hier op ingaan.

ZEN

In Zen ligt de nadruk op Zazen; het stil en bewegingsloos met gekruiste benen zitten. De beoefening van Zazen is aandachtig aanwezig zijn, in elk moment van onze houding, ademhaling en denken. Dit aanwezig zijn breidt zich uit naar al ons handelen in het dagelijks leven. Dat lijkt gemakkelijk, maar ervaar hoe snel we meegenomen worden door onze gedachten, verlangens en oordelen. Zenmonnik Konrad zal hierover uitvoerig onderrichten.

ZACHTE ROTS

Een centrum voor Zen-beoefening in de traditie van de Soto-school. De dagelijkse leiding berust bij Zenmonnik Hub Ryozan Spronck. Hij beoefent Zazen sinds 1994. In 2018 is Hub, door zijn huidige leraar Konrad Kosan Maquestieau, ingewijd als Zenmonnik. Zachte Rots is in 2014 gestart. Het is de intentie om een oefengroep, een Sangha, organisch te doen groeien en samen vorm te geven aan de Drie Juwelen : de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Verdoe je tijd niet, Doe mee.



Konrad Kosan Maquestieau (R)
Hub Ryozan Spronck (L)

PRAKTISCHE INFORMATIE ZENZONDAG

Locatie: de eigen Dojo aan de Fort Willemweg 28 boven Schetters Piano's (begunstiger)
Bereikbaarheid: met openbaar vervoer; vanaf station Maastricht Arriva stadsbus 7/richting Caberg-Potterberg, halte Caberger weg. Stukje terug naar eerste kruispunt. Naar links langs het RadiumFoam-gebouw. De fort Willemweg aflopen. Schetters/ de Dojo aan de linkerhand.

Dagprogramma: van 10:00 tot 12:00; onderricht door Zenmonnik Konrad **voor gevorderden**

en beginners. Waarvan 2x plm 25 minuten Zazen, afgewisseld met plm 10 minuten Kinhin (loopmeditatie) en afgesloten met een korte ceremonie door het reciteren van een sutra.

Van 13.00 tot ong. 14u30; **Lezing** door Zenmonnik Konrad over het Boeddhisme en Zen/het zitten in Zazen. **Gelegenheid tot het stellen van vragen. Speciaal voor beginners is er een korte beoefening** van Zazen en Kinhin en het delen van ervaringen. Einde van de dag plusminus 16u30.

Je bent welkom vanaf 30 minuten voor aanvang van de oefening. Je wordt verzocht uiterlijk 5 minuten voor aanvang aanwezig te zijn (dus uiterlijk 9u55 en 12u55). Aangeraden wordt gemakkelijk zittende, donkere kleding te dragen. Er zijn matjes en zitkussens/ zitbankjes aanwezig.

Kosten: *Ter dekking van de kosten die deze dag met zich meebrengen en ter beoefening van Dhana=geven, wordt een, naar eigen vermogen vrijwillige bijdrage gevraagd.*