



# Zen.nl

## Onderwerpenlijst introductiecursus

1. De meditatiehouding en huiswerk
2. Verwachtingen tav de cursus en doelgericht Zen  
*Introductie kinhin (loopmeditatie)*  
*Eerste uitleg thee ceremonie*
3. Persoonlijke doelstellingen formuleren
4. Concentratie, aandacht en afleiding
5. Het denkmodel: bubbels en puntjes
6. Projectie en perceptie
7. Hartsutra
8. Evaluatie-les en uitwisseling ervaringen met thuis mediteren  
*Uitdelen literatuurlijst*
9. Lichaam en geest
10. Stress en geluk
11. Zen en Boeddhisme
12. Nen\*
13. Symbolen
14. Rituelen/ introductie persoonlijk onderhoud
15. Stille les
16. Koan
17. Verlichting
18. Evaluatie persoonlijke doelstellingen uit les 3

\* vanaf hier onderwerpen voor halfgevorderde