



Zen.nl

Onderwerpenlijst introductiecursus

1. De meditatiehouding en huiswerk
2. Doelgerichte zen
3. Bespreken persoonlijke doelstellingen
4. Concentratie, aandacht en afleiding
5. Het denkmodel: bubbels en puntjes
6. Projectie en selectieve perceptie
7. Hartsutra
8. Evaluatie-les en uitwisseling ervaringen met thuis mediteren
9. Lichaam en geest
10. Zen en geluk
11. Zen en Boeddhisme
12. Symbolen
13. Zen en keuzes maken
14. Nen
15. Stille les
16. Rituelen/ introductie persoonlijk onderhoud
17. Koan
18. Verlichting
19. Evaluatie persoonlijke doelstellingen