



Zen.nl



- 1 De meditatiehouding en huiswerk (2 x 20 min.)
- 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 Stille les
- 14 Nen
- 15 Rituelen / introductie persoonlijk onderhoud
- 16 Koan
- 17 Verlichting
- 18 Evaluatie persoonlijke doelstelling