

# Zen-Meditatie



*“In silence the immortal spirit rises and without speaking the joy comes”*

## Dōji Zengroep

De Dōji Zengroep Haarlem staat onder leiding van Zen- en Sumi-e meester Beppe Mokuza Signoritti.

Hij is oprichter en verantwoordelijke van de Bodai Dojo in Alba (Italië), aangesloten bij de Internationale Zen Associatie (A.Z.I).

Beppe Mokuza bezoekt meerdere keren per jaar Nederland, zie [www.sumi-e.nl](http://www.sumi-e.nl). Zijn leerlingen leiden de dagelijkse zen-meditatie.

### Tijden

Woensdag: 07.00 – 8.30 uur

Donderdag: 07.00 – 8.30 uur

Vrijdag: 07.00 – 8.30 uur

Zaterdag: 07.00 – 8.30 uur

### Adres

Bekslaan 2  
2114 AR Vogelenzang

### Kosten deelname

10 € per keer

60 € per maand

**Voor informatie, aanmelding en introductie neem contact op:**

06-15350496 [info@sotozen.nl](mailto:info@sotozen.nl) [www.sotozen.nl](http://www.sotozen.nl)

## Dōji Zengroep

Kalm zazen doen in de dojo,  
Alle negatieve gedachten opzij schuivend,  
Niets te verkrijgen, alleen een geest zonder begeerte,  
-Deze vreugde reikt verder dan het paradijs.

De wereld rent achter roem, eer,  
Mooie kleren en comfort.  
Maar deze genoegens zijn geen ware vrede.  
Ren en je blijft ontevreden tot aan je dood!

Zit samen in de dojo en beoefen zazen.  
Concentreer je in één geest, stil of in beweging.  
Zie met eigen ogen diepe, innerlijke wijsheid.  
Observeer en ken op intieme wijze de ware aard van elke actie en bestaan.  
Wees in staat om evenwicht waar te nemen.  
Begrijp en weet met een perfect stille geest.

Als je zo bent,  
Zal jouw spirituele dimensie,  
De hoogste van deze wereld,

Nergens mee te vergelijken zijn.  
*Kodo Sawaki (1880 – 1965)*

***De beoefening van zazen is de essentie van zen***  
*(za: zitten, zen: waarheid)*



Zen is niet competitief, is geen steriele oosterse beoefening of een nieuwe religie.

Deze Weg, al duizend jaar beoefend, geeft via de Leer (Dharma) van Vrede en Vrijheid de opening van het hart door.

Zoals water dat zich onophoudelijk ververst, altijd fris opwelt en zich elk moment vernieuwt.

De kalligrafie “DO” betekent “de Weg”