



# Boeddhistische meditatie

## Boeddha Akshobhya

### Herfstcursus 2021 Berlaar, België

<b>Data:</b>	donderdag	11 / 11 / 2021	10:00-17:00
	vrijdag	12 / 11 / 2021	10:00-17:00
	zaterdag	13 / 11 / 2021	10:00-17:00
	zondag	14 / 11 / 2021	10:00-15:30

**Locatie:** De Slootjenshoeve Smidstraat 321 2590 Berlaar België

**Prijs:** 280 € - 80 € / dag

**Inschrijven:** zhengyu1965@gmail.com / 0475-810620

jefsmits105@gmail.com / 0471-592252

**Info:** [www.taijicentrum.org](http://www.taijicentrum.org)

Mediteren kan je om allerlei redenen. Om te ontspannen, om rustig te worden, om stress kwijt te raken, om tot jezelf te komen, om 'om te kunnen gaan' met het huidige hier en nu, om lichamelijk en geestelijk gezond te zijn, om informatie te bekomen, om tot inzicht te komen, om latente vermogens te ontwikkelen, om spiritueel te ontwikkelen, om verlicht te worden, om te herinneren wat je bent, om .....

Zowel het boeddhisme als meditatie omvatten verschillende benaderingen, leringen, interpretaties, richtingen, scholen, stromingen, methodes en technieken. Boeddhistische meditatie leidt, welke de gevolgde weg ook mag zijn, naar een individuele spirituele ontwikkeling die ten dienste wordt gesteld van de medemens. Je vindt harmonie in jezelf en brengt, als een bewuste keuze, deze harmonie buiten jezelf. Boeddhistische meditatie voegt iets toe aan de waarde van dit leven. Het verbetert de kwaliteit van het dagelijks bestaan; niet enkel dat van jezelf maar ook dat van de ander.

De weg naar spirituele ontwikkeling begint in het eigen lichaam. Lichaamshouding, ademhaling, klankvorming en energiestroming worden elementen van meditatie. Het tot rust brengen van de geest, het zuiveren van de geest, het vinden van mentale kalmte en innerlijke vrede vormt de noodzakelijke basis voor verdere ontwikkeling. In een gezond lichaam verblijft een gezonde geest die bereid is zijn spirituele aard te beleven en te verstaan.

Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Hij is de oprichter van het Taiji Centrum vzw en *ShenBUQI*® International. Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook NanPai TaiJi, Meditatie, Qi-DaoYin, TaiJiWuXiGong en BUQI®-opleidingen in België, Corsica, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

