

*Shen*BUQI® International Boeddhistische meditatie

Herfstcursus 2025
Edegem, België



o.l.v.
Shen Zhengyu

☯ **TAIJI CENTRUM** vzw
www.taijicentrum.org

Data:

donderdag	30 / 10 / 2025	10:00-17:00
vrijdag	31 / 10 / 2025	10:00-17:00
zaterdag	01 / 11 / 2025	10:00-17:00
zondag	02 / 11 / 2025	10:00-15:30

Locatie:

OLVE Edegem Polyvalente zaal
ingang: Gerard de Cremerstraat 22
2650 Edegem

Prijs: 4d = 300 € / 3d = 240 € / 2d = 170 € / 1d = 90 €
inclusief koffie, thee, koekjes

Inschrijven:

zhengyu1965@gmail.com
jefsmits105@gmail.com

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, WuXi QiGong en BUQI®-opleidingen in België, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.



*Shen*BUQI® International **Boeddhistische meditatie**



Stress, burnout die om de hoek loert, depressie, de ratrace, de onrust in de wereld, het aanschouwen van zinloos geweld en vernietiging, ... : het dagelijks leven verstoort vaak innerlijke rust en mentaal evenwicht.

Meditatie kan een tegengewicht bieden. Het bewust tot rust brengen van het denken, het waarnemen van gedachten-patronen en emoties, het verblijven in het eigen lichaam kan leiden tot het vinden van innerlijk evenwicht en mentale kalmte. Je vindt harmonie in jezelf en met jezelf.

Meditatie begint in het eigen lichaam. Lichaams-houding, ademhaling en klankvorming zijn elementen van meditatie.

Meditatie kan de kwaliteit van het dagdagelijks bestaan verbeteren; niet enkel dat van jezelf maar ook dat van de ander. Boeddhistische meditatie is een van de vele wegen.

*Shen*BUQI® International
Taiji Centrum vzw
Tweebunder 12 2650 Edegem
Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com

*Shen*BUQI® International Boeddhistische meditatie



met open ogen kijken
vanuit mededogen, wijsheid, wil,
als Boeddha wakker, kijkend naar de wereld,
naar de wereld rond jou
naar de wereld in jou

Ken jezelf.
Vind je ware natuur.



Śūraṅgama Hṛdaya Mantra
首楞嚴心咒

Tadyathā
Om a nale a nale viśade viśade
vīra vajradhare bandha bandhani
vajrapāṇi phaṭ hūṃ trūṃ phaṭ svāhā.

*Shen*BUQI® International
Taiji Centrum vzw
Tweebunder 12 2650 Edegem
Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com