

# VROEG OP VOOR ZAZEN

Elke werkdag, 's morgens van half zeven tot kwart over acht kun je voor zazen (zittende zenmeditatie) terecht in Buurthuis Spirit, Abel Tasmanstraat 88b, Lombok, Utrecht.

Iedereen die een halfuur kan stilzitten is welkom. Er is een aantal matten en kussens aanwezig.

We zitten drie periodes van 25 minuten of twee van 40 minuten, afhankelijk van de zitervaring van de aanwezigen. Tussendoor doen we kinhin (loopmeditatie).

Weggaan tijdens kinhin mag, maar later dan half zeven binnenkomen kan in geen geval, dus wees alsjeblieft op tijd.

Er wordt niet gepraat, er is geen leraar en geen instructie.

Voraf opgeven is niet nodig. Hoe vaak je komt bepaal je zelf. Het kost niets.

Zendo West wordt ondersteund door ZEN onder de Dom en de zaal wordt ter beschikking gesteld door Buurthuis Spirit.