

Ervaringen Zendoweek van 31 januari t/m 5 februari 2023, thema 'Stront in de Zendo'.

Voor het eerst weer de vogels 's ochtends horen fluiten en het voorjaar geroken. Een groot geschenk!!!

Groetjes Giudo

Vorige week heb ik 4 ochtenden mee gezeten tijdens de zendoweek. Vroeger opstaan en een meditatieve wandeling van huis naar de Colvenierstraat terwijl Vught en 's-Hertogenbosch nog maar net ontwaken. Ik mediteer niet dagelijks meer, maar deze zittingen zijn een kadootje aan mezelf. Vooral ook omdat de ontmoetingen in stilte verlopen en het contact met de andere aanwezigen beperkt blijft tot louter gezamenlijke aanwezigheid. Wat niet wilde zeggen dat de zitting altijd makkelijk was. Zoals gebruikelijk kwam ik mezelf tijdens het uurtje weer geregeld tegen. Maar dat is onderdeel van de oefening, en daar ben ik vertrouwd mee.

En of het geholpen heeft of niet: op donderdag had ik 's-middags een sollicitatiegesprek. Ik was niet zenuwachtig en kwam letterlijk en figuurlijk goed voor de dag. Jammer dat het komende week geen zendoweek is. Want dan heb ik de tweede ronde voor de nieuwe baan. Dank voor het verzorgen van deze week.

Met vriendelijke groet, Raymond

Ik deed 4 ochtenden mee, het kostte me geen moeite om zo vroeg op te staan, het gaf me energie voor de rest van de dag, een fijne ervaring,

Hartelijke groet, Petrie

Het leven is inclusief shit. Wij plaatsen shit door bijvoorbeeld ons denken, oordeel, ervaringen emoties en bubbels in een ander perspectief zoals in niet bestaand en daardoor onbespreekbaar. We gaan de shit niet aan en lopen er van weg. Weg van de realiteit van het leven. De weerstand om letterlijk naar de stront op zoek te gaan en aan te gaan werd door het halen van de stront voor de Zendo ook symbolisch heel mooi verhaald door Nico. Het was een prachtige leerzame dag, de vuurkorf met stront in het midden van de Zendo is een niet te vergeten ervaring.

Groetjes Els

In de Zendoweek heb ik (helaas) alleen kunnen aansluiten op de zondag, de rest van de week begin ik om 06.00 uur op het werk en zit ik om 04.26 uur al op mijn kussen.... Iedere ochtend, ja iedere ochtend :-)

De zondagochtend was alleen al bijzonder door de daadwerkelijke aanwezigheid van "stront". In mijn "gedachtenschrift" welke ik gebruik tijdens de lessen heb ik o.a. het volgende opgeschreven:

- Gun jezelf je eigen fantasie.
- Van Zen-zitten word je je bewust van zowel je tekortkomingen als je talenten.
- Zen is een ervaringsleer, geen intellectuele leer.

Als iemand die net de introductie cursus heeft afgerond kom ik steeds tot nieuwe inzichten en dat inspireert mijn enorm.

Dank je wel voor alle tijd die je duidelijk in (de voorbereiding van) de les hebt gestoken, wat mij betreft een dikke pluim.

Groetjes Yvonne

Ik ben geen ochtendmens. Toch altijd weer fijn om er achter te komen dat vroeg op staan en dan een uur mediteren, ene fijne manier is om de dag te beginnen.

De zondag, en hoe Nico die had ingericht vond ik origineel: Nico is wel van het 'in beelden communiceren', waar ook wel een mooi zen aspect in zit: "stront" is maar een klank, wat er in de zendo stond was echter en kon je goed met die klank beschrijven 😊

Een zondag die ik niet snel zal vergeten.
Met vriendelijke groet, Hans

De stilte én verbondenheid in de zendo week heeft mij (weer) goed gedaan. Dank ook voor de inspirerende teisho!
Groet, Annemarie

Ervaringen van deelnemers aan de zendoweek van 22 t/m 27 maart 2022, thema 'Op reis gaan'.

Samen zitten mediteren in de vroege ochtend in de buitenlucht is een buitengewone fijne manier van wakker worden, omdat de gewoonte doorbroken wordt.
Maarten

Ik heb de zendoweek net als de eerste keer onderschat. Ik merkte dat ik helemaal niet elke dag 'even' voor de rest van de drukke dag van start ging, nog bij zen kon gaan mediteren. Zo begon ik er wel aan maar heb twee keer niet meegedaan. Maar zoals je assistent aangaf heb ik ook vier keer wel meegedaan en elke keer heeft me wat gebracht. En dat is heel fijn. Nu ik er op terugkijk zie ik ook een groot verschil met de eerste zendoweek. Toen vond ik het zo veel lastiger om te mediteren met de opstartende stad op de achtergrond. Ik ben erg gevoelig voor geluid maar deze keer lukte het me veel beter. De teisho op zondag was fijn, eigenlijk met name naderhand heb ik zinnen van de verschillende voordrachten nog voorbij horen komen. Het buiten zitten en op m'n blote voeten kinhin lopen vind ik zelf erg fijn. Het rumoer neem ik dan graag voor lief.
Sander

Het is lastig te verwoorden, je moet het ervaren. In alle vroegte van de dag, gelijk met de vogels te ontwaken. Verwelkomd te worden door mensen die al vóór de vogels wakker waren om jou te kunnen ontvangen. Grote Dank.
Patricia

Mijn ervaring van de afgelopen zendoweek:
Verdieping van mijn meditatie.
Fijn paar aaneengesloten dagen te komen. Versterkt voor mij de werking.
Vooral de zondag met inspirerende lezing werkt nog steeds door.
Ik werd er blij van.
Groet Marjan

Ik heb 1x mee gedaan met de zendo week. Dit was voor mij, relaxed, diepgang, rust, zeer prettig ervaren en heerlijk om buiten te zijn.

Na 4 intensieve zen bijeenkomsten zie je de wereld om je heen scherper, de kleuren feller, de geluiden specifiek, en de geuren zijn meer uitgesproken. Ondanks dat de wereld in brand staat kijk je er kalmer naar, je kunt weer beter schuilen bij jezelf.
Het is een aparte ervaring om in de rooftop Zendo te zitten. Al het lawaai om je heen, terwijl jij "alleen maar" hoeft te zitten. En in het weekend het gekwetter van de vogels. Ik vind het wel wat hebben daarboven in de kou.
Groet Lidewijde

Mijn ervaring:
Samen met andere zen-beoefenaars de dag starten in stilte, in de buitenlucht geeft een boost aan het dagelijks zen beoefenen. Zeer de moeite waard om uit te proberen.
Groet Nicolette

De Zendoweek heb ik ervaren als een ware stadsseshin. De extra vroege ochtenden op het dak nodigden mij uit om de rest van de dag met meer aandacht door te brengen; tussen het werken door op tijd even rust, gezond eten, in beweging en op tijd naar bed.

De Rooftop was heerlijk vooral met het frisse maar mooie lenteweer.

Dat we zondag voor de teisho binnen zaten voelde voor mij als een heerlijk verwarmend cadeau, vooral ook om te mogen luisteren naar jouw inspirerende verhalen.

En zo de dagen na de Zendoweek kan ik nog erg nagenieten van deze intense, pittige en bijzondere week. Een echte aanrader voor iedereen die toe is aan wat extra oefening.

Groetjes Susanne

Ik ben alleen de zondagochtend geweest. Ik vond het gesprek over "op reis gegaan" heel interessant. Ook vind ik de rust waarmee wordt gesproken bijzonder prettig. Niet van die felle discussies, maar meer een gedachtenuitwisseling en een luisteren naar elkaar.

Wat de rooftop zendo betreft: niet echt mijn ding vanwege het verkeerslawaaï, tevens vind ik de trap af bijna killing, maar dat kan door mijn leeftijd komen.

Groet Alice

Vroeg uit de warme veren. Op de fiets. Vogels en de stilte. En de kou op mijn snoet. En de stilte in de stad. Om 8 uur in de stad een koffie drinken, 'comme les parisiennes'. Leuke bubbel. Kortom: ontluiken en weer open gaan voor inspiratie.

Dank jullie allemaal voor alles.

Astrid