

ZenActueel – Nijverdal 04, mei 2023

In deze ZenActueel:

- *Woensdagavond: leven in het huidige moment*
- *Gronden, ontwortelen en wortelen*
- *Zomercursus: mythologie als bron van persoonlijke groei*

Proeflessen. Zaterdag 24 juni, 2 en 3 september en andere data: <https://www.zen.nl/nijverdal/gratis-proeflessen.html>.

Leven in het huidige moment (woensdagavond). In zes lessen is ingegaan op het thema 'Leven in het huidige moment'. Wat zo simpel lijkt blijkt in werkelijkheid tamelijk ingewikkeld. En toch ligt hier de sleutel van vrijheid en geluk. Het NU is namelijk de enige plek waar het leven te vinden en vooral te proeven is. Leef je te veel in je hoofd en dus in je eigen gedachtewereld dan is het net zoets als de menukaart lezen zonder dat je ooit het gerecht echt proeft. Je ego heeft het dan primair voor het zeggen en zal je leven complex, chaotisch en onbevredigend maken. We realiseerden ons dat we wel gedachten hebben maar dit niet zijn. Ten diepste zijn we namelijk de stille getuige van deze gedachten. Over de gedachten en ideeën die in ons hoofd geproduceerd door het ego wordt wel gezegd: 'Je ergste vijand kan je niet zo schaden, zoals je eigen gedachten, ideeën en veronderstellingen dat wel kunnen. Maar eenmaal getemd is het je grootste hulpbron'. Dat is waarom we ZaZen beoefenen.

En met ZaZen belandt je in de stilte. En is de manier om in het *hier en nu* te verblijven.

'In stilte worden alle vragen beantwoord. De antwoorden dienen zich bij je aan als je geest even stopt en stil is (Uit: *Uit de Course of Miracles*)'.

Gronden en ontwortelen; lessen van emigranten en Aborigines in Australië (gevorderden). Een gegrond leven gaat over één zijn met je omgeving. Je voelt de bodem onder je voeten, je kent de geluiden van planten en dieren. Je kent het geritsel van bomen en struiken. En vooral je ruikt ze.

Je leeft met de seizoenen mee. Je 'bent' de plant, het dier, de aarde en je kunt het – als het ware – aanvoelen.

Je leert door zelf te ervaren, ingewijd te worden door ouderen, en door de vele verhalen die over jouw grond gaan. Het zijn mythische verhalen, die gaan over dat grote geheel. Je leert dat je er deel van uit



maakt, er in opgaat, er afhankelijk van bent, er goed mee om hoort te gaan en er naar terug zult keren. Je bent één met alles. Er is een spirituele relatie.

Ontworteld zijn is wanneer je loskomt van jouw grond, jouw plek, de verhalen en rituelen die horen bij jouw natuurlijke omgeving. Je voelt dit alles niet meer aan. Die omgeving zie je als object, te gebruiken zonder te beseffen dat je er afhankelijk van bent. Je denkt in de korte termijn, de opbrengsten en jouw voortbestaan. Je denkt in schaarste, angst voor een tekort, in concurrentie. Je hebt een materiele relatie gekregen met die omgeving. Je bent uit de eenheid gevallen. Wat is jouw grond, wat is jouw (ont)worteling?

Mythologie als bron voor persoonlijke groei (Zomercursus, woensdag 9-30 augustus 2023). We proberen de werkelijkheid te begrijpen die ons soms zo bizar en chaotisch lijkt. We proberen wijsheid te ontwikkelen en die aan anderen mee te geven. We hebben het vermoeden dat anderen ons voor zijn gegaan in die zoektocht, dat je het niet zelf hoeft te ontdekken. Waar vinden we die wijsheid, die



geheimen van het leven en dat inzicht die ons de weg kunnen wijzen? Of zorgen dat we onze menselijke fouten niet maken. Onze eigen (familie)verhalen zijn richtingaanwijzers. En mythologische verhalen ook. Deze

gaan bovendien nog wat dieper. Zij zijn niet alleen richtingaanwijzer maar kunnen verwarrend of schokkend zijn. Wat willen de mythen van de Grieken, de Feniciërs, de Aborigines en andere verhalende volken ons leren? Wat lees jij in die verhalen? Hoe helpt het jou verder? In deze zomercursus staan we stil bij een aantal van die mythische verhalen. Het boek van Joseph Campbell *Volg de stem van je hart; mythologie als bron van persoonlijke groei* dient ter inspiratie. Welkom. **Aanmelden** kan via harry@zen.nl.

Contact/reageren op deze nieuwsbrief?

Harry Mengers, zenleraar en -coach, harry@zen.nl.
06-27007146, www.zen.nl/nijverdal.