



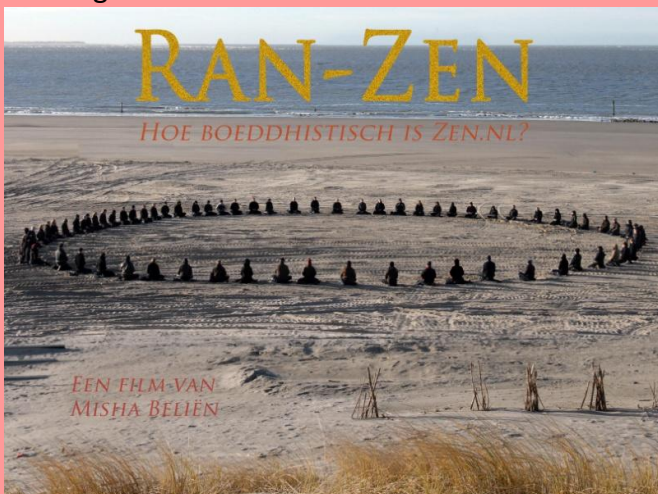
Onderzoek naar tijdsbesteding en geluk

Vanuit de Radboud Universiteit Nijmegen wordt in juni een groot onderzoek gedaan naar tijdsbesteding en geluk. De onderzoekers willen u als meditatiebeoefenaar vragen hieraan mee te doen. Met deelname levert u een belangrijke bijdrage aan het wetenschappelijk onderzoek naar geluk.

Het onderzoek zal plaatsvinden van maandag 17 juni t/m zondag 23 juni 2013. Deelnemers zal gedurende deze week zes keer per dag gevraagd worden een aantal korte vragen te beantwoorden via hun smartphone (dit duurt ongeveer een minuut per keer). Na deze week zal nog een online vragenlijst volgen (deze duurt circa 15 minuten). Helaas kunnen alleen mensen in het bezit van een iPhone of Android smartphone meedoen. Bent u geïnteresseerd in deelname aan dit onderzoek? Stuur dan alstublieft een email naar tijdsbesteding@gmail.com. Als u vrienden of familie (wel of niet meditatiebeoefenaar) kent die ook geïnteresseerd kunnen zijn in deelname, zouden we het zeer op prijs stellen als u dit bericht naar hen doorstuurt.

Video Ran-Zen beschikbaar op Youtube

Urenlang bewegingloos stilzitten, niet iets dat typisch binnen de Nederlandse cultuur past. Toch is zenmeditatie helemaal 'hot'. Met name de boeddhistische leerschool Zen.nl is in Nederland populair, een leerschool naar Japanse traditie die in de jaren '90 werd opgericht door zenmeester Riets Ritskes. Binnen deze school vindt het boeddhisme een nieuwe vorm die steeds meer leerlingen aantrekt – maar tegelijkertijd is er ook kritiek. De methode die centraal staat is aangepast aan de westerse manier van leven en denken: zo heeft de training direct merkbare resultaten en je leert 'denken wat je wilt denken', zonder dat je vastzit aan starre dogma's. Maar is die aangepaste vorm nog wel boeddhisme te noemen?



De film *Ran-Zen* van Misha Beliën, op dat moment masterstudent filosofie aan de Radboud Universiteit Nijmegen, is in januari 2012 vertoond in LUX in Nijmegen. De vertoning in LUX is een groot succes geweest: de film zorgde met ruim 300 bezoekers voor maar liefst twee uitverkochte zalen! *Ran-Zen* is nu beschikbaar op het [youtube-kanaal van zen.nl](#). De film vormt een onderzoek naar hoe boeddhistisch het boeddhisme in Nederland is. Veel kijkplezier! Klik [hier](#) voor het eerste deel van de film.

Even voorstellen

Beste nieuwsbrieflezer, vanaf deze week zal je de nieuwsbrief van mij ontvangen. Ik ben Moritz, 28 en vanaf april hoofdzakelijk te vinden op kantoor in Nijmegen, samen met Misha. Daarnaast ben ik gestart met de opleiding tot zenleraar. En dat maakt gelukkig! Afgelopen augustus ben ik afgestudeerd als geestelijk verzorger aan de RU Nijmegen. Voor reacties op de nieuwsbrief ben ik te bereiken op moritz@zen.nl.



Kindercursus Zen.nl Amersfoort

Renée Mulder, Zenleraar in opleiding, heeft in [Zen.nl Amersfoort](#) "Stttt, ik zit!", een cursus zenmeditatie en aandachtstraining voor kinderen van 10 tot 13 jaar gegeven. De rode draad door de les was zintuiglijk waarnemen en daardoor het oefenen van de aandacht. Samen met de kinderen heeft ze er veel plezier aan beleefd!

Tijdens de lessen viel de 'beginner's mind' van de kinderen op en hoe zij zich ontspanden door de aanpak van zen. Wees aandachtig in het hier en nu en geniet van wat je doet. Neem helder waar wat er gebeurt en blijf daarbij. De kinderen leerden mediteren, hebben de hartsutra gereciteerd (en op de bel en de sutra drum geslagen!) en de theeceremonie geoefend. De geplande limonadeceremonie vonden ze namelijk te kinderachtig.

Eén van de oefeningen was verder bellen blazen om aandachtig bij je adem te zijn. Nadat ieder had geëxperimenteerd met blazen ontstond er een haast serene rust waarin met aandacht prachtige bellen werden geblazen en de kinderen genoten van het prachtige schouwspel van de dansende bellen die ze met elkaar maakten. Ook ontspannen zich mooie gesprekjes over uniek zijn of juist bijna hetzelfde zijn als anderen.

De ouders van de kinderen merkten veranderingen op bij hun kind; een betere werkhouding op school, meer respect voor de ouder en diens meditatie. De kinderen zelf vinden dat ze geleerd hebben dat je je kunt concentreren en dat je je aandacht bij één ding kunt houden.

Kinderen en zen? Ja, het kan en het is prachtig om te mogen doen! Daarom bieden we vanaf 15 mei een kleutercursus aan, voor kinderen van 4 tot 7 jaar. Zie voor meer info: [Zen.nl Amersfoort](#).

