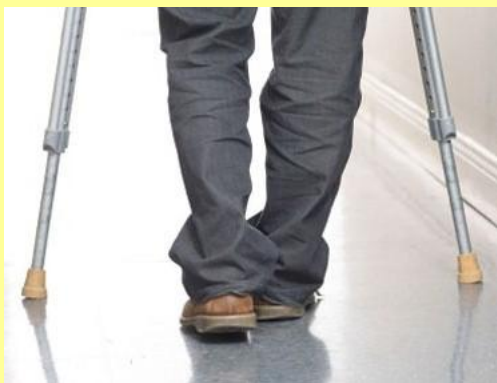


Meditatie bevordert goede manieren

Bron: Northeastern University. De positieve effecten van meditatie voor lichaam en geest zijn al veelvuldig wetenschappelijk aangetoond, waar we ook regelmatig in de nieuwsbrief aandacht aan besteden. Uit recent onderzoek van de *Northeastern University* blijkt nu dat mediterende mensen, naast gezonder van lichaam en geest, ook nog eens beter gemanierd zijn dan de niet-mediterende medemens.

Het onderzoeksteam heeft van hun proefpersonen de helft een meditatiecursus laten volgen van acht weken, de andere helft werd op een wachtlijst geplaatst. Aan het einde van deze acht weken werden de proefpersonen opgeroepen voor cognitieve tests op de universiteit, de eigenlijke test vond echter al plaats in de wachtkamer.



In de wachtkamer zijn drie stoelen, waarvan er twee reeds bezet zijn door acteurs. De proefpersoon neemt plaats op de derde stoel en dan komt de volgende acteur die, lopend op krukken en met een grote gipsvoet, eruitziet alsof hij hevige pijn moet verdragen bij het lopen en staan. De twee zittende acteurs duiken weg in hun mobiele telefoon en vermijden ieder oogcontact met de ongelukkige invalide, ze bieden hun stoel niet aan. Laat de proefpersoon zich door het beruchte 'omstandereffect' (als er andere mensen zijn die niet ingrijpen, dan grijp je zelf ook niet in) beïnvloeden en blijft hij ook zitten? Of staat hij toch op om de invalide zijn zitplaats aan te bieden?



**Wilt u zitten?
Ik kan staan!**

Een kleine moeite, een groot gebaar...

Uit het onderzoek blijkt dat van de mensen in de controlegroep, die op de wachtlijst waren geplaatst, slechts 15% hun zitplaats afstond aan de invalide. Van de mensen die wel hadden deelgenomen aan de meditatielessen, bleek dat wel 50% te zijn!

Statistisch gezien nemen na een meditatiecursus van acht weken de goede manieren dus toe met meer dan 300%!

Klik [hier](#) voor het artikel op de website van de *Northeastern University*.



Extra herfstsesshin is in trek

De afgelopen weken kwamen er 39 aanmeldingen binnen voor de onlangs geplande extra sesshin van 27 oktober t/m 2 november. Daarmee is hotel De Amelanderkaap volgeboekt. De mogelijkheid om deel te nemen aan de sesshin is er nog wel, men zal dan verblijven in de aangrenzende appartementen van het hotel waar men de beschikking heeft over een eigen kamer. Aanmelding via: Zen.nl/sesshin



De Mu-koan

Leo van Nieuwenhuijzen. Rinzai onderscheidt zich van Soto-zen door het gebruik van koans, vragen die alleen te beantwoorden zijn vanuit een bewustzijn opgewekt door de vraag zelf. Daarmee is een koan een uitnodiging om voorbij denken en emoties te gaan en te handelen vanuit volledig bewustzijn. Het beantwoorden van een koan is het tonen van jouw contact met de werkelijkheid.

Koans zijn ooit spontaan ontstaan in de ontmoeting tussen meester en leerling en overgeleverd over vele generaties van meesters. De krachtigste koans zijn doorverteld en voorzien van commentaren. Zo is over eeuwen een collectie ontstaan van circa 1.700 koans waaruit zenleraren kunnen putten om het bewustzijn van hun leerlingen te openen. Zo zijn deze oude raadselachtige vragen ook nu nog van grote waarde.

Een van de bekendste koans is de Mu-koan:

Een monnik vraagt aan meester Joshu:

“Heeft een hond boeddha-natuur?”

De meester antwoordt: “Mu!”

Een monnik vraagt: “Wat bedoelt de meester met Mu?”

Er zijn twee koans vervlochten in dit verhaal:

“Heeft een hond boeddha-natuur?”

Het antwoord lijkt misschien gemakkelijk, immers, de Boeddha zegt dat alle levende wezens boeddha-natuur hebben. Logischerwijs heeft dus ook een hond boeddha-natuur. Maar wat ervaren we als we tegenover een woeste pitbull staan? Ervaren we dan ook de boeddha-natuur van de hond? Laat onze geest – die speelse pup, die hellehond –, toe dat het antwoord op deze vraag spontaan opwelt uit ons bewustzijn?

“[Wat betekent] Mu”

Vertaald betekent Mu “nee” of “heeft niet”. Maar bedoelde meester Joshu dat? In een andere versie heeft hij “U” (ja) geantwoord. Het doel van Joshu was echter de onheilzame weg van de monnik, die van gedachten en emoties, de pas af te snijden. Het gaat hierbij om wat Joshu probeert uit te drukken, kunnen we het bewustzijn van Joshu aanvoelen? Je moet voorbij aan gedachten en emoties en niet zoeken naar een antwoord, maar de vraag worden met alles wat je bent en zien wat Mu dan opwekt in je bewustzijn. Je moet één worden met Mu.

Dus wordt Mu: **Mu, mu? muuu..., MUUU!!!**

A MONK ASKED THE MASTER, "DOES A DOG HAVE BUDDHA NATURE?" THE MASTER SAID, "MU."



The Book of Mu bevat essays over de Mu-koan van leraren uit vooral de VS en Japan. Het is boeiend om te lezen hoe elk van hen een eigen uitleg probeert te geven, vaak

the book of **MU**

voorzien van verhelderende inzichten. Ik kan het boek van harte aanbevelen aan iedereen die meer de Mu-koan in het bijzonder. Wil je echter jouw eigen antwoord weten, dan zul je samen met een leraar zelf aan de slag moeten met deze boeiende koan!