



Feestelijke opening Zen.nl-vestiging Weert

Op zondag 5 mei is de nieuwe Zen.nl-vestiging in Weert feestelijk geopend. Zoals te zien is op de foto was de zendo met meer dan vijftig belangstellenden druk bezet. Rients Ritskes heeft de opening opgeluisterd met een lezing over het thema *Vrijheid, Vreugde & Geluk*. We wensen Ria en de cursisten van Zen.nl Weert veel geluk met hun nieuwe eigen locatie! Deze week start er een verkorte introductie cursus, voor meer informatie zie de website van [## Verlangen](http://Zen.nl>Weert.</p></div><div data-bbox=)

Lilian Daishin van der Vaart. Intens verlangen... Naar die laatste bonbon op het schaaltje die je niet durft te pakken. Naar je nieuwe lief, die je al een dag niet hebt gezien. Naar de rust, regelmaat en uitdaging van een leven in het zenklooster. Je wilt het allemaal.

We willen allemaal alles, zegt Rients Ritskes. Boeddha spreekt over begeerte als een van de drie 'giften' die ons lijden veroorzaken. "Wie geneugten vermijdt, als met de voet de kop van een slang, hij overstijgt immer bewust, dit hangen aan de wereld." ([De verzameling van korte teksten, deel 1](#), 2002). Opgeven dus maar, dat verlangen? Maar hoe doe je dat, als doodgewoon mens, in deze westerse maatschappij? En wordt het leven dan niet een vreselijk saaie aangelegenheid?

In zijn boek [Vol verlangen](#) (2007) beschrijft Marc Epstein het verlangen als iets dat van elementair belang is voor de mens: verlangen naar bevrijding, naar het zelfoverstijgende. Hij noemt dit verlangen naar overstijging inherent aan alle verlaten, zowel het sensuele als het spirituele. Het is een natuurlijke reactie op de werkelijkheid van

het lijden: je voelt je onvolledig en verlangt naar volledigheid. Volgens Epstein zitten er twee kanten aan verlangen: een verstorende en een meeslepende. Het verlangen is hardnekkig, leidt niet tot diepgaand inzicht, en het drijft ons voort. Zoals in elke bubbel een puntje van inzicht



ligt, zo is verlangen bij Epstein niet alleen "een te bevechten tegenstander maar bij weloverwogen benadering ook een belangrijke bondgenoot".

Het gaat, noch bij Boeddha, noch bij Epstein, noch bij Ritskes, om het opgeven van verlangen an sich. Boeddha kwam uit op het middenpad, het pad tussen onthouding en genot, tussen afkeer en verlangen. Epstein beschrijft dit als "een ruimte waar het verlangen niet wordt weggedrukt, maar waar zijn onvermijdelijke tekortkomingen ook worden getolereerd... Het verlangen krijgt de gelegenheid om te ademen, terwijl de verlangende persoon alle aspecten ervan dient te onderzoeken."

Dit citaat wijst naar de crux van verlangen: het bestaat bij de gratie van het niet-gevuld worden. We verlangen ernaar iets of iemand te bezitten, iets te bereiken. Dit veronderstelt iets onveranderlijks, vast, "een bepaalde vorm van ultieme werkelijkheid" die bezeten of bereikt kan worden. En dat is een illusie. "het zelfoverstijgende waar het verlangen zo naar smacht, [is] alleen te vinden door het te accepteren voor wat het is." Verlangen, de hoogste vorm ervan, is "gebonden aan de smaak van gescheiden-zijn". Dit inzicht bevrijdt van het verlangen naar bevrijding, maakt het mogelijk in ons dagelijkse leven vrij te kunnen vertoeven in verlangen. Het hoeft niet weg en het hoeft niet gevuld. Bonbon, lief, klooster: je bent er; ik ben er; het is goed.

Klik [hier](#) voor het boek *Vol Verlangen* in de [Zen.nl-winkel](#).



Verhoogde lichaamstemperatuur door meditatie

Bron: *ScienceDaily*. Een onderzoeksteam van de *National University of Singapore* heeft aangetoond dat het mogelijk is om door middel van bepaalde meditatietechnieken de eigen lichaamstemperatuur te verhogen.

Tibetaanse nonnen bleken met 'tummo-meditatie' hun lichaamstemperatuur te kunnen verhogen tot wel 38,3 °C. Ook waren ze in staat om bij een omgevingstemperatuur van -25 °C natte doeken te drogen die ze om het lijf gehuld hadden gekregen.

Tummo-meditatie is een oude Tibetaanse meditatietechniek waarbij gebruik gemaakt wordt van specifieke ademhalingsoefeningen ('vase-breathing') en visualisatietechnieken waarbij vlammen langs de ruggengraat ingebeeld worden.

Ook ongeoefende meditatiebeoefenaars bleken met behulp van deze technieken de eigen lichaamstemperatuur in enige mate te kunnen verhogen. De deelnemers rapporteerden daarnaast meer energie en een verhoogde concentratie. Volgens de onderzoekers kan het verhogen van de eigen lichaamstemperatuur positieve gezondheidseffecten hebben, met name het immuunsysteem en de cognitieve prestaties zouden erop vooruit gaan.

Bij zenmeditatie is het verhogen van de lichaamstemperatuur geen doel op zich, maar wel een bekend bijverschijnsel van de beoefening. Onder sesshinbezoekers is het niet ongebruikelijk om het af en toe flink warm te krijgen tijdens het mediteren en in Japanse kloosters is er het gebruik om in de winter met de ramen open zazen te beoefenen. Warmte, een bijwerking van meditatie met positieve gezondheidseffecten!

Klik [hier](#) voor het artikel op Science-Daily en [hier](#) voor het originele artikel op PLOS ONE.



[Zuivere houtas](#)

Wierookas

Nieuw in de [Zen.nl-winkel](#): [wierookas](#).

Wierook wordt traditioneel in wierook- / houtas geplaatst. De wierook brandt er goed in op en laat zich er gemakkelijk rechtop in plaatsen. Na er vele stokjes in ge-

brand te hebben, is het heel goed te reinigen door het even door een zeefje te halen. Daarna laat het zich, met de juiste aandacht, mooi vormen, zoals te zien is op de foto.

Klik [hier](#) voor de Zen.nl-winkel.