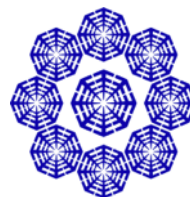




Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 2
11 januari 2013



Sutra van Hui-neng mee op sesshin

Han Leeferink / Den Bosch Om zen te beoefenen hoef je geen geleerde te zijn. Er zijn duizenden boeken geschreven over zen, maar je hoeft er niet één te lezen om een goede zenstudent te zijn. Een mooi voorbeeld daarvan is Hui-neng (681-713), de zesde patriarch in China (Bodhidharma was de eerste – zie *Nieuwsbrief* 23, 30/11/12). Als ongeletterde houthakker (hij kon niet lezen en niet schrijven) bracht hij op een dag hulde aan Hung-jen (de vijfde patriarch) die hem vanwege zijn feilloze inzicht in de leer binnen de kortste keren tot zijn opvolger benoemde.

Waaruit bestond dat inzicht? In *De Sutra van Hui-neng*, in het tweede hoofdstuk (Prajna) waarin Hui-neng de *Mahaprajnaparamita Sutra* aan een groep toehoorders uitlegt, wordt iets van dat inzicht – hoewel zen niet te verwoorden is – over het voetlicht gebracht.

Mahaprajnaparamita betekent ‘de grote wijsheid waarmee men de overzijde van de oceaan van het bestaan kan bereiken’. Hui-neng beschouwt deze wijsheid als het ‘allerhoogste en het allerbelangrijkste’. In zijn toespraak legt hij achtereen volgens de betekenis uit van maha, prajna en paramita.

Maha betekent ‘groot’. Het vermogen van onze geest is zo groot en zo uitgestrekt als de ruimte. De geest is oneindig, en van nature ‘leeg’. Hui-neng wijst erop dat met die ‘leegte’ niet een soort van vacuüm wordt bedoeld waarin niets bestaat en waarin niets wordt gedacht. Integendeel, net zoals de ruimte vol zit met sterren, bomen, rivieren, oceanen, mensen, dieren – zo bevat ook onze geest alle dingen in het universum. De leegte heeft betrekking op een bewustzijnsstaat van niet-gehechtheid. Alle dingen worden waargenomen zoals ze zijn, en er wordt niets aan toegevoegd (geen oordelen, projecties, begeerte).

Prajna betekent ‘wijsheid’. Alle wijsheid komt voort uit de essentie van onze geest (ware aard, boeddha-natuur) en niet uit een of andere uitwendige bron. In elk mens is deze wijsheid aanwezig – we moeten die dan ook niet buiten onszelf zoeken. Wanneer we onze geest ‘leeg’ houden (de dingen waarnemen zoals ze zijn) beoefenen we wijsheid.



Paramitra betekent ‘de overzijde’ – dat wat zich voorbij het bestaan en het niet-bestaan bevindt. Door het beoefenen van wijsheid bereiken we die overzijde, en zodra we die bereiken, zijn we vrij – vrij van ‘de deining van de onstuimige zee’ die ontstaat wanneer we ons door onze zintuiglijke waarnemingen laten meeslepen.

Zen beoefenen we dus midden in het leven. Ook wanneer we op het kussen zitten. Tijdens het mediteren proberen we niet om onze geest krampachtig vrij te houden van gedachten (Hui-neng zou dat ‘kettters’ vinden), maar om alles toe te laten (gedachten, emoties) en onder ogen te zien, zonder er iets aan toe te voegen. *De Sutra van Hui-neng* staat centraal in de sesshin van Zen.nl die aanstaande zondag begint. Laten de deelnemers mediteren in de geest van Hui-neng. Laten de niet-deelnemers mediteren in de geest van Hui-neng. (Zen.nl/winkel: [Sutra van Fui Neng](#))

Prijsveranderingen in de wekelijkse Zencursussen

Zen.nl Nederland. In de meeste vestigingen van Zen.nl veranderen de prijzen per 1 februari. Om met het positieve nieuws te beginnen: veel vestigingen verlagen de kosten voor fulltime studenten van 47 naar 39 euro per maand. Hiermee hopen we de drempel voor hen significant te verlagen om zo op jonge leeftijd al kennis te kunnen maken met zen. De andere prijzen gaan daarentegen met 3,5% omhoog. Voor de meeste groepen wil dat zeggen, van 57 naar 59 euro per maand. Dit in verband met de recente btw verhoging en de inflatie van de afgelopen jaren. De prijzen zijn in de afgelopen 5 jaar niet eerder verhoogd.

Steeds meer studenten hebben last van studie stress

Metro 23 dec. 2012 'Bij de jongens zie je vooral studieontwikkend gedrag. Ze willen wel studeren, maar het komt niet tot uitvoering door verleidingen als blowen, gamen, studieverenigingen of werken', aldus cognitief gedragstherapeut Sjoerd Kosterman. 'Meisjes zijn juist vaak overrijverig en te toegewijd. Dit leidt tot klachten zoals paniekaanvallen of slapeloosheid. Je moet hen juist afremmen en zeggen dat ze minder moeten studeren. In beide gevallen verzanden de studenten, zie je uitstelgedrag of worden ze verlamd door faalangst en komen ze uiteindelijk tot niets meer.'

Nieuw: Zencursus voor studenten

De nieuwe Zen.nl cursus speciaal voor studenten komt dus niet uit de lucht vallen. Ook binnen Zen.nl merken we een toegenomen vraag naar onze cursussen vanuit de studerende. Daarom deze zengroep die zich speciaal richt op jonge en actieve mensen die het beste uit hun studie en zichzelf willen halen. De praktische meditatiecursus biedt een effectieve training van de mentale conditie. De cursus omvat daarnaast studierelevante thema's als tijdsplanning, tentamenstress, en keuzes maken. Direct merkbare resultaten zijn:

- betere concentratie
- meer energie & minder stress

Dit leidt vaak al snel tot betere resultaten in je studie en meer geluk in je persoonlijke leven. De positieve effecten van Zen zijn in vele wetenschappelijke publicaties aangetoond. Als leidraad dient het boek '[Zen en de kunst van het studeren](#)'. De studentencursussen starten begin februari o.a. in [Zen.nl Nijmegen](#), [Zen.nl Amsterdam](#) en [Zen.nl Utrecht](#). Klik op genoemde plaatsen voor meer info.

klik op het boek voor info

