



Nieuwe Zen.nl-vestiging Westdorp

[Zen.nl Nederland](#). Eelco Smits legt in de komende weken de laatste hand aan zijn nieuw gebouwde zendo in Westdorp. Over een paar weken krijgen we de foto's van het interieur, maar hij gunt ons alvast een blik vanuit de zendo. De vestiging ligt op het rustgevende Drentse platteland. De eerste cursussen worden vanaf begin september gegeven. Aanmelding is alvast mogelijk via de website van [Zen.nl Westdorp](#).



Zolderkamerdj op zencursus #4



foto: Koen Laarhoven

[Mariska Gunsing](#), [Zen.nl Haarlem](#). *Terwijl de optimist en pessimist discussiëren over of het glas halfvol of halfleeg is, neemt de opportunist er een slok uit en gaat de omdenker op zoek naar een kraan. De zenboedhist glimlacht, focussend op de vorm van het glas en de leegte die hij kan vullen.*

Jullie [Zolderkamerdj](#) begint aankomende week alweer aan haar achtste week zenmeditatie. Twee keer twintig minuten mediteren per dag valt alles mee. Vaak verlang ik er zelfs naar om me voor twintig minuten terug te trekken en me puur te focussen op mijn ademhaling. Omdat ik elke dag een hoop bubbels verwerk tijdens de meditatie, creëer ik ruimte in mijn hoofd voor verrassende inzichten. En dat voelt goed!

Zo'n inzicht heeft me zelfs al eens geweldig geholpen tijdens een optreden als dj. Het was een weekend waarin ik zowel op vrijdag als zaterdag in dezelfde club stond. Ik was totaal niet tevreden over mijn set op vrijdag en maakte mezelf van alles wijs met gedachten als: "Ik kan dit niet, ik ben niet gemaakt om in clubs te draaien, ik ga wel voor altijd mixtapes maken op mijn zolderkamertje."

Vlak voordat ik achter de knoppen zou staan die zaterdag, sleepte ik mijzelf op mijn kussentje om te mediteren. Na een paar minuten borrelde er in mijn hoofd een helder 'filmpje' op van iets wat er de vorige avond was gebeurd. Ik had de organisator beloofd dat ik een 'veel strakkere set zou neerzetten'. Het enige wat hij daarop te zeggen had was: "Boeiend of je een strakke set neerzet, we maken er een feestje van".



Ik realiseerde me dat ik zó perfectionistisch ben als het gaat over mixen, dat ik af en toe vergeet dat het om het feestje gaat. Met dat inzicht heb ik die nacht intens genoten van de muziek die ik draaide, geen moment paniek gevoeld en bijna geen mixfouten gemaakt.

De uitspraak *Our thoughts create the world* van de Boedha heeft me altijd geboeid. Door zenmeditatie word je je eerst bewust van de gedachten die je hebt, om vervolgens te [leren denken wat je wilt denken](#). Want zoals blijkt uit bovenstaand voorbeeld: je eigen gedachten kunnen je maken of kraken. Door te vertrouwen op mijzelf en simpelweg te genieten van de muziek en het publiek, kwam ik in een onbeschrijfelijke flow.

Terug naar het glas uit de intro: de 'vorm' van het glas verwijst naar de wijze waarop wij als mens gevormd zijn. De functie van het glas bestaat uit de leegte die gevuld kan worden. En met die 'leegte' bedoelt de zenboedhist ons 'potentieel'; dat wat we kunnen worden.

Post ook je inspirerende zen-ervaringen op onze [Zen.nl-Facebook pagina](#)! Deze is bedoeld om elkaar te stimuleren bij het integreren van zen in de dagelijkse praktijk. Houd daarbij wel rekening met de privacy van alle betrokkenen.

Leerpunten van een ziop

Sandra Sijbrandij, [Zen.nl Amersfoort](#). *Ziop's (zenleraren in opleiding) worden regelmatig door hun opleider gevraagd om hun leerpunten op te schrijven. Door te schrijven worden inzichten helderder en dat werkt motiverend. Hieronder een selectie uit een rijke oogst leerpunten van Sandra. Ze is nu een jaar zenleraar in opleiding zijn bij Yvonne Visser van [Zen.nl Amersfoort](#).*

- Doordat we nu maanden bezig zijn met alle aspecten van voelen kom ik erachter dat ik al ruim twintig jaar mijn gevoelens van verdriet wegstop of negeer. Nu ik mij hiervan bewust ben let ik er op dat ik mijn verdriet niet wegstop, maar durf ik het wel te voelen. En ik ervaar dat diep verdriet echt voelen, goed voelt. Hoe heftig het ook is, het voelt goed. Alsof het niet meer een negatieve lading heeft.
- Een ander voorbeeld. Ik heb tien jaar in de tropen gewoond en heb regelmatig hier in Nederland de neiging weer naar de tropen te willen. Door te mediteren kwam ik erachter dat ik vooral weer 'weg' wilde als ik zelf geen helder doel meer had, ongelukkig was op dat moment. Het was meer een vlucht in een droombeeld. Nu zie ik dat steeds beter en kan ik me toch hier op mijn plek voelen, ook als het eens niet goed gaat. En durf ik me eindelijk te hechten aan de plek waar ik woon.
- Ik heb meer inzicht gekregen in mijn eigen ego, mijn manier van handelen. Dat gebeurde tijdens persoonlijk onderhoud op een sesshin. Het moment zelf was ik gechoqueerd over mijzelf en tegelijkertijd heel dankbaar voor het inzicht. Het is confronterend om van jezelf te zien dat je eigenschappen hebt die je eigenlijk niet leuk vindt. Tegelijkertijd is het een mooie uitdaging om daaraan te werken.
- Ik heb ervaren dat het geluk continu, maar dan ook werkelijk continu binnen handbereik is. Na een sesshin, waar ik samu-ervaring heb opgedaan, heb ik al een paar keer mijn aanrecht thuis met volle aandacht kunnen schoonmaken. En dat voelde echt helemaal goed. En als ik gelukkig kan worden van mijn aanrecht schoonmaken kan ik dus van alles wat ik doe gelukkig worden, als ik het maar met volle aandacht doe.

Hartsutra-mok van Marion populair

[Zen.nl-winkel](#): Na een eerdere vermelding van deze mooie mok in de Nieuwsbrief ontstond er een wachtlijst. Omdat elke mok een dag kost, ging het niet zo snel, maar inmiddels is Marion bij met de productie ervan en zijn er zelfs enkele op voorraad. Behalve mooi en vol nen is de mok ook een feest om uit te drinken. Klik op de foto voor [meer info](#).

