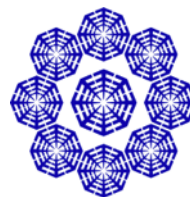




# Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 26  
21 december 2012



## Stoppen geen optie

*Christian Bruin (27 jaar), Zen.nl Groningen.*  
Voordat ik het besluit nam mij aan te melden voor de introductie cursus bij Zen.nl, mediteerde ik al enige tijd. Ik vond het echter moeilijk om een keuze te maken in de verscheidenheid aan meditatietechnieken en -filosofieën. Daardoor las ik weliswaar veel over meditatie en probeerde ik allerlei technieken uit, maar kwam ik voor mijn gevoel niet echt verder. Ik had behoefte aan enige houvast. Ik heb op de cursus geleerd waarom het belangrijk is om 2x20 minuten per dag te mediteren. Ik heb geleerd dat je door het verlagen van de ondergrens van geluk (koud douchen!) de bovengrens kunt verhogen. En ik heb geleerd dat je, net als bij sporten (en eigenlijk alles in het leven), niet zonder andere mensen kunt. Dit laatste merkte ik onlangs heel duidelijk bij de zogenaamde stille les. Drie keer achter elkaar mediteren bleek een behoorlijke opgave. Maar doordat ik nu in een groep mediteerde, was stoppen geen optie. Na afloop spraken we nog wat na en voelde ik mij verbonden met de andere cursisten. En deze verbondenheid is misschien wel van veel grotere waarde dan de houvast, waar ik naar op zoek dacht te zijn. (tekening: DaiDo)



## Houd de tijd eeuwig bij

Nieuw  
In de [Zen.nl Winkel](#)  
Drie zandlopers (8 x 20 cm), de ene van 15 min., de ander van 20 en de witte van 25 min. doorlooptijd. De eeuwige zentimers, stijlvol en zonder batterij. Een zandloper staat symbool voor de beperkte én eeuwige tijd. Hoe zen kan het zijn?

## Spiegel im Spiegel 2012

*Casper ter Heerd, Zen.nl Nijmegen* De installatie 'Spiegel im Spiegel' is ontstaan uit die ervaring van zelfreflectie.

Er zijn 4 elementen; een zelfportret, een koffer en twee lege spiegels. Onder één van de spiegels ligt een tapijtje. Het zelfportret heb ik zonder spiegel, 'uit mijn hoofd', geboetseerd. In de spiegels zie je jezelf niet; de ene laat door zich heen kijken, de andere is een gesloten vlak. De koffer verbeeldt onze bagage in de meest ruime zin van het woord. Het tapijtje, gelegd uit ca. 900 losse houtjes, nodigt je uit om onderdeel van de installatie te worden.

In mijn werk ben ik op zoek naar momenten die jou en mij bewust kunnen maken van waar we staan en wie we zijn. Wat zie je als je fysieke spiegelbeeld ontbreekt?

Voor meer informatie:

[www.casperterheerdt.wordpress.com](http://www.casperterheerdt.wordpress.com)



## Zen.nl hoofdsponsor van World Peace is Possible

*Zen.nl Nederland* Donderdag jl. werd het 10 jarig bestaan van World Peace is Possible gevierd met de onthulling van de Zeefdruk die Dick Bruna speciaal gemaakt heeft voor deze organisatie. Bruna heeft de hele oplage van deze zeefdruk vervolgens geschonken aan de stichting World Peace is Possible.

De meeste daarvan zijn inmiddels verkocht en de opbrengst wordt gebruikt voor de verspreiding van de positieve gedachte **World Peace is Possible**. Zie voor meer informatie de website van [World Peace is Possible](#). Heb je belangstelling voor 1 van de 6 nog beschikbare, door Dick Bruna gesigeneerde, zeedrukken? Reserveer er dan eentje door een mail aan: [janny@worldpeaceispossible.com](mailto:janny@worldpeaceispossible.com) en maak een donatie van 200 euro over op rekening 9033

