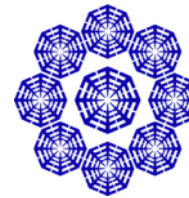




Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 3
25 januari 2013



Meer Zen Minder Crisis?

Van onze wetenschapsredactie: Zou mediteren kunnen helpen de economische crisis te lijf te gaan? Ja, tenminste dat denken de economen van de universiteit van Teramo, Spanje. We weten uit veel onderzoek inmiddels dat mediteren helpt bij het verhogen van je welzijn en zelfs een beproefd middel kan zijn om ziekteverzuim te bestrijden. Hoewel er volgens de onderzoekers nog niet voldoende bewijs is, zou je op basis van de gevonden resultaten toch kunnen concluderen dat de management prestaties van medewerkers door meditatie aantoonbaar zouden moeten verbeteren. Want er werd wel herhaaldelijk aangetoond dat meditatie leidt tot stressreductie, verhoogde concentratie en mentale flexibiliteit. Deze onderzoeksresultaten uit de psychologie worden steeds vaker bevestigd door modern neurowetenschappelijk onderzoek, waaruit onder andere ook naar voren komt dat boeddhistische monniken minder emotioneel heftig reageren als ze onrechtvaardig worden behandeld.

Om er achter te komen of meditatie ook een positief effect heeft op de manager / ondernemer in ons lieten de onderzoekers twee groepen proefpersonen (totaal 130 deelnemers) een realistisch investeringsspel spelen. De ene groep mediteerde regelmatig en de andere groep niet. De resultaten logen er niet om. De groep die mediteerde kwam eigenlijk in alle opzichten als winnaar uit de bus. Dat kwam vooral doordat ze op de juiste momenten aantoonbaar meer durfden te investeren. Dit zou komen doordat de mediterenden minder gehinderd werden door niet functionele stress. De mediterenden verwachtten vaker een positieve response van de medespelers, dan de niet mediterende deelnemers hetgeen het activiteitsniveau in het spel ten goede kwam en gunstig uitwerkte voor alle medespelers. De onderzoekers menen met hun data zelfs aan te tonen dat de mediterenden een stimulerende invloed uitoefenden op een meer coöperatief, op vertrouwen gebaseerd en efficiënt gedrag van alle betrokkenen. Al met al voldoende gegevens om nader onderzoek aan te bevelen. We hebben de hele publicatie online gelegd op onze site: [klik hier voor het Engelse art.](#)



Universiteit van Teramo, Spanje



Zen.nl sesshin Ameland
record van 110 deelnemers
met een indrukwekkende
stilte en diepgang
thema: energie uit tegenstellingen

© Harry Cock / Volkskrant



Zen in de Mozes en Aäron kerk in Amsterdam

Zen.nl Amsterdam. Het Mozeshuis is een centrum voor volwasseneneducatie en samenlevingsopbouw, in de Mozes & Aäronkerk. Het Mozeshuis zet zich in voor een sterk, sociaal en tolerant Amsterdam. Het Mozeshuis organiseert jaarlijks een zogenaamde Winteracademie, met lezingen door bekende auteurs en wetenschappers. Vrijdag 18 januari trok zenleraar/prof. dr. Merel Ritskes-Hoitinga een volle kerk met een inleidende lezing over zen meditatie en de effecten ervan op het functioneren van de deelnemers.

Volkskrant 23 jan.

De Volkskrant verraste woensdag velen met een prachtig groot artikel en dito foto over onze sesshin. Fotograaf Harry Cock en verslaggever Olaf Tempelman waren duidelijk onder de indruk van de stilte. Olaf luisterde ook mee naar één van Riens z'n interactieve inleidingen en werd geïnspireerd door de sfeer en de groep. En fotograaf Harry was ingenomen met het feit dat hij onze onverstoobarheid tijdens een echte zazen periode op de proef mocht stellen. De heren droegen door hun openheid en professionaliteit bij aan de intensiteit van de stilte.