



Leerpunten van een half jaar zen

[Zen.nl Nederland](#). Tijdens de eerste teisho van de [zomersesshin in Nunspeet](#), op zondag 30 juni jl., maakte Rients Ritskes een inventarisatie van de leerpunten van het afgelopen half jaar. Wat heb je van je zenbeoefening geleerd? Hieronder de opsomming, genoteerd door teisho-secretaris [Lonneke Slooter](#):

- o Ik kan loslaten
 - o Bij mijzelf blijven door goed te voelen
 - o Ik kan meer hebben dan ik dacht
 - o Het dagelijks leven wordt veel meer zoals het in de zendo is
 - o Dagen komen en gaan zoals het is
 - o Op anderen vertrouwen voelt goed
 - o Er zijn altijd meerdere werkelijkheden
 - o Over rituelen: door steeds hetzelfde te doen, zie je de verandering
 - o Er is steeds minder 'toen' en steeds minder 'straks'
 - o Door mijn eigen getoeter minder te laten horen kan ik anderen beter horen
- o Door verdriet te durven voelen, door het de ruimte te geven, blijkt het niet zo verdrietig als ik dacht
 - o Dat ik af en toe mijn mond mag houden
 - o Dat ik mij af en toe mag laten horen
 - o Dat alles goed is zoals het is
 - o Als ik blijf bij mijn ervaring ligt het anker bij mijzelf
 - o Alles is er
 - o Om te kunnen berusten in lichamelijke pijn
- o Zenleraar zijn op de momenten dat het moet en niet op de momenten dat het niet nodig is/niet past
 - o Het niets onder controle hebben geeft rust
 - o Dat ik heel veel van mensen houd
 - o Ontspan, niets is onder controle



Zen.nl sesshin Nunspeet. Wat is bewustzijn?

Introductie cursus Zen en gehoorbeperking

[Zen.nl Zeist](#). Vanaf september zal bij [Zen.nl Zeist](#) een introductie cursus gegeven worden speciaal aangepast aan mensen met een gehoorbeperking. Het programma komt in grote lijnen overeen met de reguliere introductie cursus, met extra aandacht voor het omgaan met een beperkt gehoor: hoe ga je om met je gehoorbeperking en welke strategieën kun je toepassen in het dagelijks leven? Ook wordt aandacht besteed aan kennis over het horen, hooroplossingen en waarom het extra inspanning vereist om minder goed te kunnen horen.

Op zondag 1 september om 12.00 is de gratis proefles, op 4 september gaat de cursus van start. Meer info bij Bettina Zevenbergen: bettina@zen.nl.