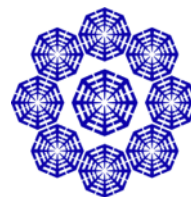




Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 4
1 februari 2013



'Creating yourself'

'Yourself creating'

Han Leeferink Zen.nl Den Bosch 'Zen is dat wat jij de moeite waard vindt om te doen, zo goed mogelijk doen.' Met deze woorden begon Riets Ritskes zijn 'walking-teisho' op de laatste dag van de sesshin op Ameland. 'Als je ervoor kiest om stil te zitten, zit dan stil.' En met die woorden verwees hij indirect naar het centrale thema van de sesshin: energie – en in het verlengde daarvan: het vermogen om je eigen leven vorm te geven. **'Life is about creating yourself'**.

Dit uitgangspunt staat centraal in vrijwel iedere filosofie van de actuele levenskunst. Zo ook in zen. 'Je bent niet geboren om iets in het bijzonder te worden.' Volgens Riets, maar je mag gerust dat idee hebben, als het je maar helpt om je leven richting te geven. Hij pleitte zelfs nadrukkelijk voor het hebben van zo'n idee, voor het stellen van een *doel*. Zonder doel ben je een speelbal van de omstandigheden. En aangezien er niet zoiets bestaat als predestinatie, maakt het eigenlijk niet uit welk doel je stelt. 'Het doel gaat bij jou passen wanneer je ervoor kiest.'

Om je leven bewust vorm te geven, heb je naast een doel ook voldoende *energie* nodig. Energie, ook menselijke, is volgens Riets het resultaat van tegenstellingen. Om energie te genereren moeten we dus tegenstellingen creëren die verbonden zijn met het gestelde doel. 'Dan hebben we de motor aan het draaien.' Een voorbeeld: deelnemen aan een

sesshin. We willen een gelukkiger leven maar gaan uren achtereen met pijnlijke, gekruiste benen op een kussentje zitten. Onderzoek laat echter zien dat deelname aan een sesshin veel duurzame energie oplevert, en dat het levensgeluk van mensen stijgt wanneer ze hebben deelgenomen aan zo een meditatieweek.

Opgemerkt moet worden dat het gaat om het creëren van *innerlijke* tegenstellingen. 'Hoe groter de innerlijke tegenstelling (mits reëel), hoe groter de energie.' Het komt nog al eens voor dat mensen energie genereren in confrontatie met hun omgeving. Dat gaat vaak gepaard met conflicten en leidt over het algemeen tot veel ongerichte, niet-duurzame energie. Het resultaat is uiteindelijk meestal een gebrek aan energie. Toch hebben we te maken met die omgeving. Sterker, in zen wordt ervan uitgegaan dat we ondeelbaar één zijn met de omgeving. Hoe kunnen we enerzijds gericht aan ons doel werken (mentaal standvastig) en anderzijds afstemmen op de omgeving (mentaal flexibel)?

Volgende week: het energiek in de communicatie.

Zen.nl cursus voor studenten Succes

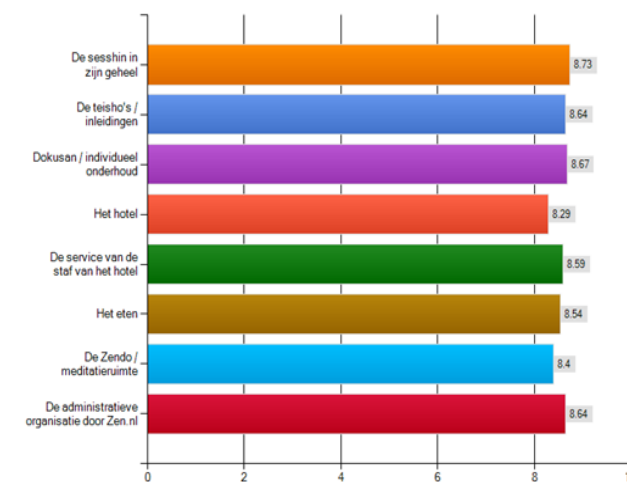
Bijna honderd studenten bezochten deze week de proeflessen zen voor studenten. Tientallen schreven zich ook daadwerkelijk in, waardoor deze cursus volgende week feitelijk van start kan in alle drie geplande steden.

Zie voor meer informatie en lastminute aanmeldingen: [Zen.nl Utrecht](#) [Zen.nl Nijmegen](#) [Zen.nl Amsterdam](#)

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 overijverig 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.'

Wat vind je van de Amelandsesshin 2013



Het is gebruik binnen Zen.nl om cursussen en sesshins te evalueren. Zo kunnen mensen ook na enige tijd terug kijkend hun mening geven, waar wij van kunnen leren. We waren voor de 4^e keer in Hotel de Amelanderkaap en ook de kok is er, met overduidelijk veel toewijding en plezier, in geslaagd om dit jaar alle zes dagen heel erg lekker vegetarisch voor ons te koken en wordt dus ook geëvalueerd als 'zeer goed'. We hebben al trek in de Ameland sesshin 2014.