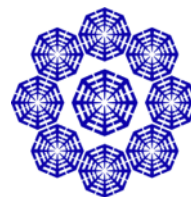




# Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 6  
15 februari 2013



## Fake it - de kracht van de verbeelding (1)

Han Leeferink Zen.nl Den Bosch, Teisho Ameland deel 3

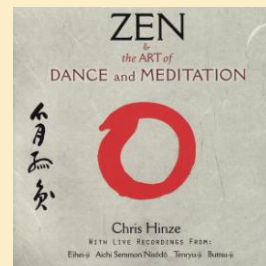
Op een dag hoort de jonge Hui-neng (681-713), die later de zesde patriarch in China zou worden, een man de Diamant Soetra reciteren. Zijn geest raakt ogenblikkelijk verlicht. Wanneer deze man vertelt dat Hung-jen, de vijfde patriarch, hem tot het reciteren van deze soetra had aangemoedigd, besluit Hui-neng de vijfde patriarch hulde te gaan brengen. Maar ja, hij heeft geen geld en Hung-jen woont dertig dagen reizen verderop. In *De Sutra van Hui-neng* lezen we dan het volgende: *'Het moet te danken zijn aan mijn goede karma uit vorige levens dat ik dit vernam, en dat ik tien goudstukken kreeg voor het levensonderhoud van mijn moeder.'* (p.20)

Toeval? Niet volgens zenmeester Riens Ritskes. *'Hij wist wat hij wilde. Als je helder hebt wat je wilt, dan lijkt het lot vaak mee te werken.'* Riens wees erop dat in de wetenschap steeds meer bewijs wordt gevonden voor het idee dat omgevingsfactoren invloed hebben op de genen. En dat ons denken en handelen veranderingen aanbrengen in onze hersenen. *'De geest heeft invloed op de stof. Dat wat we denken heeft invloed op wie we over een paar jaar zijn.'* Vanuit dit perspectief is de verbeelding een uiterst krachtig middel om ons leven vorm te geven. *'Stel jezelf een doel, zorg ervoor dat je intenties helder zijn, geloof in wat je wilt, en handel daarnaar.'*

Zodra we in iets geloven en daar ook naar handelen, zijn we al aan het veranderen – en de omgeving verandert met ons mee.  
Fake it, and you will make it.

Interessant is dat de werking van dit principe, ondanks het feit dat de wetenschap er nu pas serieus aandacht voor heeft en er zelfs sprake is van een wetenschappelijke revolutie, al veel langer bekend is.

'Totdat men zich werkelijk tot iets heeft verbonden



Enkele laatste exemplaren van dit zeer inspirerende boekje (afb. links) zijn nog verkrijgbaar via: [Zen.nl winkel](http://Zen.nl/winkel)

is er aarzeling, de kans zich terug te trekken, ondoelmatigheid. Met betrekking tot alle daden van initiatief of creatie geldt een elementaire waarheid die, als we haar negeren, talloze ideeën en prachtige plannen vermoordt – dat op het moment waarop men zich definitief tot iets verbindt, de voorzienigheid ook in beweging komt. Er gebeuren dan allerlei dingen om iemand te helpen, die anders niet zouden zijn gebeurd. Dat besluit, zich werkelijk tot iets te verbinden, genereert een hele stroom van gebeurtenissen – allerlei incidenten, ontmoetingen en materiële hulp waarvan geen mens ooit zou hebben gedacht dat die hem ten deel zouden kunnen vallen.' (W.H. Murray, 1951, *The Scottish Himalayan Expedition*, London: Dent and Sons)

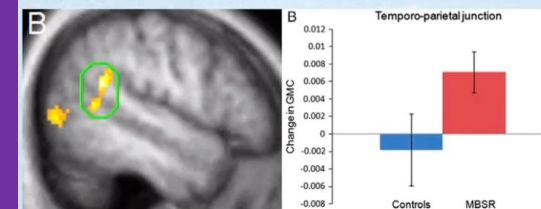
- *Hoe werkt dit dan, en wat is het verband met zen?*
- *Volgende week: fake it – de kracht van de verbeelding (2).*
- *Ook de hiernaast aangekondigde [TEDx-You-Tube video](#) gaat over de invloed van het denken op de hersenen.*

## Unieke Recital door Junko Ueda Boeddhistische Sutra's en andere Japanse muziek

17 maart 14.30 uur, Wereldmuseum, Willemskade 22-25  
Rotterdam. Toegang € 35,- Tickets: [info@wereldmuseum.nl](mailto:info@wereldmuseum.nl)  
Incl. Rondleiding en Meet & Greet receptie



## Temporo-parietal Junction



Perspective taking  
Empathy and compassion

Hölzel, Lazar et al. 2011

In een TEDx/You-Tube video laat Harvard wetenschapper Sara Lazar zien hoe regelmatige meditatie de omvang van centrale delen van onze hersenen doet toenemen. Het zijn met name de gebieden die ons geheugen verbeteren, ons meer empathisch en compassievol maken en die ons minder last doen hebben van stress. Te mooi om waar te zijn? Kijk zelf 8,34 minuten naar: [www.youtube.com/meditatorsbrain](http://www.youtube.com/meditatorsbrain)