



Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 7
22 februari 2013



Fake it – de kracht van de verbeelding (2)

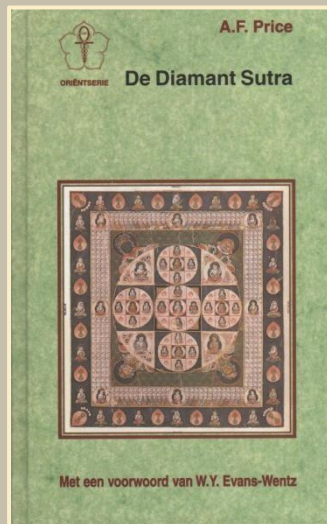
Han Leeferink Zen.nl Den Bosch Teisho's Ameland (slot) **'Live is about creating yourself'**. Dit is in een notendop de opdracht waar de mens in onze moderne samenleving iedere dag opnieuw weer mee te maken heeft. In de filosofie van de levenskunst staat het onderzoeken van de manier waarop de moderne mens zijn leven zinvol kan vormgeven dan ook centraal. *'Wat een goed leven is, staat niet langer aan de hemel geschreven'* (Dohmen, 2007, *Tegen de onverschilligheid*. Amsterdam: Ambo). De moderne mens kan niet anders dan zelf op zoek gaan naar wat echt van belang is in het eigen leven. *'Levenskunst is de poging om je eigen leven bijtijds zelf in bezit te nemen'* (Schmid, 2001, *Filosofie van de levenskunst*. Amsterdam: Ambo).

Dit is ook waar zenmeester Rients Ritskes in zijn teisho's tijdens de sesshin op Ameland voor pleitte. *'Je moet je eigen lot in handen nemen. Je moet niet wachten tot je gelukkig bent, je moet er nu iets voor doen.'* En dat niet alleen, je moet het vol overtuiging doen. Je moet erin geloven, ook als je iets nog niet kunt. *'Dan doe je alsof je het kunt.'* Een veranderingsproces begint meestal met een illusie – met een beeld van 'iets wat nog niet is'. *'Door daarin te geloven en daar ook naar te handelen, wordt het realiteit.'*

Arie Bos verwoordt het als volgt: *'Onze gedachten, gevoelens en ervaringen, maar evengoed onze intenties, brengen veranderingen aan in onze hersenen. Hoe zouden we anders kunnen leren? Dit betekent dat een product, namelijk bewustzijn, tegelijkertijd zijn maker, en wel de hersenen, verandert. Ongeveer zoals de baron Von Münchhausen zichzelf aan zijn haren uit het moeras trok' (Hoe de stof de geest kreeg, 2008).*

Je moet kunnen geloven in je illusies. Volgens Rients is dat geen goedkope truc – dat is een kunst die je je alleen eigen kunt maken door langdurig trainen en hard werken.

In *De Sutra van Hui-neng* vraagt prefect Wei aan Hui-neng of het mogelijk is dat monniken en leken in het zuivere land (ook wel 'het Boeddharadijs' genoemd) van het Westen geboren kunnen worden. Hui-neng



Hui-neng, de grote 5^e patriarch van Zen, raakte verlicht bij het horen van **'De Diamant Sutra'**. Dit pareltje zal helaas voorlopig niet worden herdrukt. Daarom zijn wij blij voor de liefhebbers nog enkele exemplaren in voorraad hebben: [Zen.nl winkel](#)

antwoordt als volgt: *'In het domein van onze geest schijnt de Tathagata (Boeddha) van de verlichting met een krachtig licht dat extern de zes poorten van de gewaarwording (zintuigen) verlicht en zuivert. [...] Het verlicht ons door en door zodat we in niets verschillen van hen die in het zuivere land van het Westen geboren zijn.'* En hij voegt daar aan toe: *'Als we ons echter niet inspanssen om dit niveau te bereiken, hoe kunnen we dan het zuivere land bereiken.'*

Met andere woorden: we zijn al in het 'zuivere land', alleen moeten we dat leren zien. Hoe? Volgens Hui-neng door 'het zuiveren van alle zonden die ons naar de hellen of andere boosaardige oorden kunnen leiden'. Rients zou zeggen: door onverwerkte ervaringen en (onbewuste) verlangens om te zetten in inzichten. *'Bubbels kleuren onze waarneming. [...] Door te mediteren kunnen we dit langzaam weer rechtzetten. Meditatie opent onze ogen'* (uit: *Leer denken wat je wil denken*).

Verlichting is de mate waarin je kunt geloven/ervaren dat dit nirvana is.

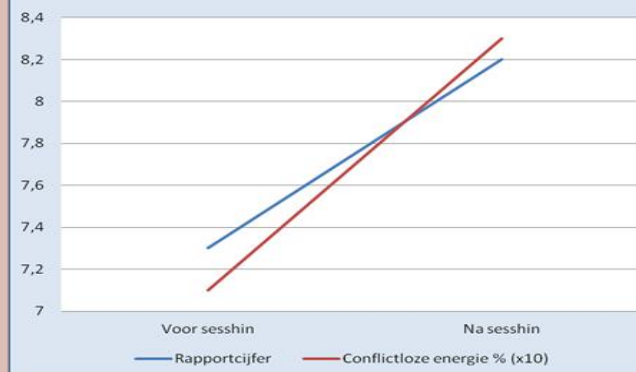
'Als je je mindset verandert, word je een ander mens.'

Zen.nl Haarlem zoekt nieuwe ruimte



De belangstelling voor [Zen is in Haarlem](#) sterkt toegenomen. Waren er in december nog 15 cursisten, nu zijn dat er 60 en daarom is Eric van Rooijen van Zen.nl Haarlem op zoek naar een eigen locatie. Er is geen haast, want de huidige locatie bevalt uitstekend, maar het ideaal van een eigen ruimte is gezien de grote belangstelling wel dichter bij gekomen. Mail je eventuele tips naar: eric@zen.nl

Cijfer voor levensgeluk gecorreleerd aan conflictloze energie (n=93/ jan. febr. 2013)



Het thema van de afgelopen sesshin was ENERGIE. Vooraf en achteraf werden de deelnemers gevraagd aan te geven hoeveel van hun energie ze in de week ervoor besteedden aan eigen conflicten in werk of prive sfeer. De idee achter deze vraag was dat hoe meer energie je besteedt aan conflicten hoe minder gelukkig je bent. Deze samenhang werd door de uitkomsten helemaal bevestigd. Positief weergegeven in de grafiek: Hoe meer energie je besteedt aan andere zaken dan conflicten hoe gelukkiger je bent. Na de sesshin besteedden de deelnemers 12% minder van hun tijd aan conflicten en gaven ze zichzelf een punt hoger op geluk.