



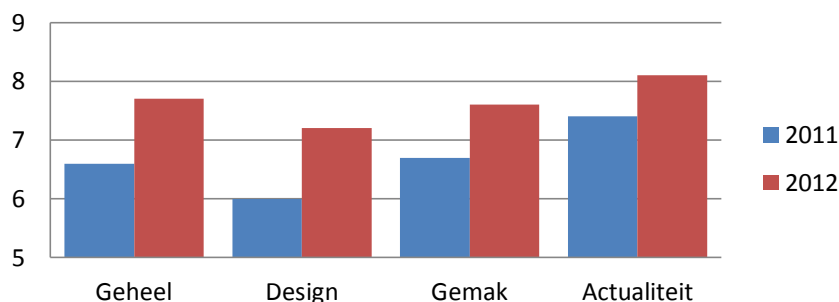
Meten hoe GELUKKIG je bent?

Zen.nl gaat vanaf nu elk jaar, rond deze tijd, meten hoe gelukkig geïnteresseerden, cursisten, medewerkers en leveranciers van Zen.nl zijn. Dit jaar beginnen we daarmee en daarom vragen we alle lezers van de nieuwsbrief hierbij om een heel kort vragenlijstje in te vullen. Het invullen duurt niet meer dan 2 minuten. [Klik hier](#). In de volgende nieuwsbrief lees je dan de resultaten van deze meting.

Wij vinden dat alle bedrijven en overheidsorganisaties zo'n geluksmeting zouden moeten doen. Want met dit kengetal kun je kijken wat je als organisatie het beste kunt doen om bij te dragen aan het geluk van je medewerkers, klanten of leveranciers. Vaak zie je dat op bepaalde afdelingen mensen veel gelukkiger zijn dan op andere afdelingen en daar is natuurlijk wat aan te doen. En door het te meten kun je het weten. Cadeautje: Iedere respondent krijgt twee unieke **ZWART=WIT** postzegels cadeau, als collectors item of om mee te frankeren. Iedere 25^e inzender krijgt een groter cadeau. De 25^e, 50^e, 75^e etc., mag kiezen tussen een gesigneerd exemplaar van de eerste druk van Rients nieuwe boek (verschijnt in mei) *Leer voelen wat je wilt voelen*, of een genummerde **ZWART=WIT** zeefdruk van 40 x 70 cm. Zie elders in deze Nieuwsbrief meer informatie hierover. En wil je meer weten over de wetenschappelijk basis van de meetbaarheid van geluk, zie dan: [Zen.nl/nieuwsbrief/Dec.2011](#). Bedankt alvast voor het meedoen en wordt vervolgd.



Zen.nl website evaluatie 2011 - 2012



Zen.nl website

De Zen.nl website is in oktober 2011 geëvalueerd. En naar aanleiding van de feedback in november 2011 vernieuwd. Met name het ontwerp en de navigatie structuur zijn ingrijpend gewijzigd. Het effect van alle inspanning mag er zijn. De website wordt nu in alle opzichten significant hoger geëvalueerd. Door de verbeteringen blijven de bezoekers gemiddeld ook 15% langer op de site. Aan de evaluatie deden vorige maand meer dan 250

mensen mee. Hiervoor onze hartelijke dank. Ook nu werden weer nuttige suggesties voor verdere verbeteringen gedaan en hoewel onze site inmiddels *best goed* genoemd mag worden, is er nog voldoende ruimte voor verbetering.

Sesshin Wachtlijst tijdelijk opgeheven

In verband met de ontstane wachtlijst voor de juni sesshin is gezocht naar een nieuwe locactie en deze is gevonden in Nunspeet. We hebben het hele viersterrenhotel Vennendal exclusief voor onze sesshin kunnen huren. Het ligt prachtig aan de rand van het bos en telt 79 kamers. Hierdoor is de wachtlijst opgeheven en is er zelfs ruimte voor 6 extra deelnemers. De zendo is er mooi groot, waardoor we niet met de knieën tegen elkaar hoeven te zitten. In verband met reserveringen die al liepen in het hotel, begint en eindigt de sesshin wel een dag eerder. De start is op za. 23 juni 's middags en we sluiten de sesshin af met het feestontbijt op vrijdag de 29^e. Aanmeldingen voor de extra plaatsen via is mogelijke de site, klik hier: [Zen.nl Sesshin](#).



Zen.nl in het nieuws

[Zen.nl Utrecht](#) docent Floor Rikken haalde afgelopen maand twee maal de krant. Ze stond met deze foto (gemaakt door Bettina Zevenbergen) in de NRC en met het onderstaande artikel in Intermediair.

‘Probeer eens geen fantasieverhaal te schrijven’, verzuchtte mijn docent Nederlands op de middelbare school. Boven mijn zakelijke brief stond dan: ‘Geachte heer Dracula.’ Ik kon helemaal opgaan in mijn verhalen en wilde dolgraag schrijver worden. Maar bètavakken lagen me meer dan talen en ik studeerde uiteindelijk farmacie. Daarna werkte ik veertien jaar met plezier bij het College voor Zorgverzekeringen. In 2006 ging ik leidinggeven en begon met zenmeditatie, ter voorkoming van stress. Dat raakte me zo diep. In 2008 heb ik een jaar in een zenklooster in Amerika gewoond en sinds januari ben ik fulltime zenleraar. Ik heb mijn baan opgezegd en mijn huis verkocht. Als ik wat soberder leef, kan ik van mijn huidige werk rondkomen. Ik ben er gelukkiger van geworden, en mijn omgeving ook’.



Haiku Europa *Een krans van sterren
deinend op de blauwe zee
samen voor altijd*

Door Herman van Rompuy, voorzitter Europese Raad



Nieuwe docenten

Cees Waaijer (1959) mediteert sinds 2008 en is in 2012 geslaagd voor zijn zenleraren examen. Hij is vader van twee kinderen en werkte de afgelopen jaren in verschillende functies in de thuiszorg. De schijnbare eenvoud van de oefening van zazen en de uitdaging die in de

praktijk te brengen spreekt hem erg aan. De persoonlijk ervaren positieve effecten van zenmeditatie hebben hem geïnspireerd om die te delen en daarom is hij in 2012 begonnen als zenleraar bij [Zen.nl Nijmegen](#)



Bettina Zevenbergen (1964) begon in 2004 met haar zenbeoefening in Utrecht. Sindsdien neemt zij elk jaar deel aan een Zen.nl sesshin en heeft met een groep een deel van de pelgrimsroute op Shikoku in Japan afgelegd. Sinds 2009 volgt zij de opleiding tot zenleraar en deed ook in januari van dit

jaar examen. De afgelopen jaren is Bettina Zevenbergen werkzaam geweest als jurist bij verschillende gemeenten, brandweer en veiligheidsregio's. In 2008 is zij gevestigd als zelfstandig juridisch adviseur, fotografeert ze en sinds kort geeft ze zenles in [Zen.nl Zeist](#).



Zwart = Wit

Door Rients Ritskes. In deze 'ZWART=WIT' ontwerpen heb ik geprobeerd een aantal belangrijke inzichten uit de zenfilosofie in een modern beeld vorm te geven. Welke zijn deze, deels eeuwen oude inzichten? Laten we daarvoor dicht bij huis beginnen, namelijk in de recente westerse filosofie. Hier dacht men tot voor kort nog dat het mogelijk was om een echt passend beeld in gedachten te hebben van de reële concrete wereld om ons heen. Had men zo'n juist beeld van de wereld om zich heen, dan kende men 'de waarheid'. Men dacht dat de waarheid kenbaar was. Pas in het begin van de 20^e eeuw kwam de taalfilosoof Wittgenstein erachter dat de relatie tussen woorden en feitelijkheden in de reële wereld altijd fictief is. Wittgenstein ontdekte dat taal altijd relatief is en woorden de werkelijkheid niet kunnen bevatten, maar slechts kunnen verwijzen naar een werkelijkheid. De concrete veranderende wereld is een feit, maar feiten zijn niet in

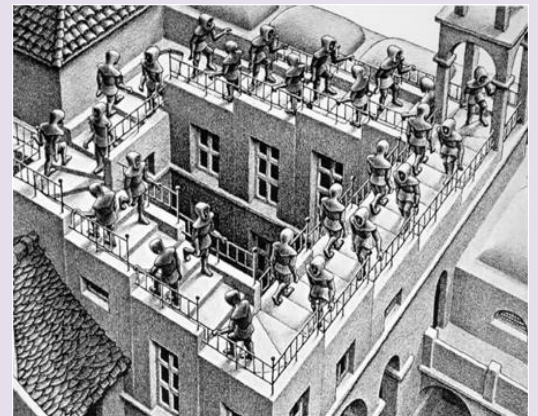


woorden, noch in formules te vangen. Woorden en formules duiden zaken en relaties aan, maar bevatten ze niet. Gedachtes zijn te bevatten, maar de werkelijkheid kun je niet bevatten. Dit was een schok voor alle gelovigen, filosofen en andere wetenschappers van die tijd. Ze leefden nog in de veronderstelling dat de woorden waarin wij denken, overeen konden komen met de wereld ons heen. Een schok die te vergelijken is met de omwenteling die de relativiteitstheorie van Einstein teweeg bracht in de natuurkunde.

Deze omwenteling in het denken verontrustte velen en met name de grote meerderheid van christelijke denkers in die tijd. Andere tijdgenoten, zoals bijvoorbeeld de kunstschilder Magritte, werden er daarentegen door geïnspireerd. Met zijn beroemde schilderij van een pijp,

drukt hij zijn verrukking over dit nieuwe inzicht schitterend uit. Bovendien deelt hij met dit schilderij op didactische wijze dit wezenlijke inzicht met de grote schare bewonderaars van zijn werk. Wie kent het niet? Toch is het schilderij tot op de dag van vandaag voor de grote massa nog steeds een raadsel. Hoezo: Ceci n'est pas une pipe?/ Dit is geen pijp? Nog steeds zijn er meer mensen die het niet begrijpen, dan die het wel begrijpen.' Als dit geen pijp is, dan weet ik het ook niet meer?' denkt menigeen die voor het eerst dit schilderij ziet. Doorzie je de bedoeling, dan lijkt het haast een flauw woordspelletje, maar dat is het niet en dat was het in die tijd al helemaal niet, integendeel. Wittgenstein en Magritte zijn beroemd geworden, omdat ze met hun inzicht de wereld versted doen en deden staan. Het is geen pijp wat je hier ziet, maar een afbeelding van een pijp en een afbeelding is dus niet hetzelfde als waar het naar verwijst. Immers door een afbeelding van een pijp kun je niet roken, door een echte pijp wel.

Op dit punt is de zenfilosofie het westerse denken van de laatste 1500 jaar voor geweest. Het is eigenlijk heel bijzonder dat de westerse filosofie er zolang over heeft gedaan om zich de oosterse/Wittgenstein inzichten t.a.v. de taalrelativiteit eigen te maken. Om welk inzicht gaat het hier? Om het inzicht dat we de waarheid als concrete werkelijkheid dus niet kunnen kennen. Dat komt omdat 'waarheid' en 'kennen' ideeën zijn en ideeën zijn niet iets concreets in de materiële wereld. Ideeën hebben we alleen in ons hoofd. Waarheid is een woord, een begrip, een idee dat verwijst naar iets, maar dat woord is niet hetzelfde als waar het naar verwijst. Iedereen kent zijn eigen beschrijving van de werkelijkheid, maar niemand heeft de concrete werkelijkheid in zijn hoofd. Dat wat als 'waarheid' wordt gezien, berust veel meer op culturele afspraken, dan op overeenkomsten van ideeën met de werkelijkheid. In China was het de 6e patriarch en groot zenmeester Hui-neng, die leefde van



638–713 na Chr. die dit inzicht al deelde met de wereld. Vóór Hui-neng had de hoofdmonnik van het klooster waar Hui-neng verbleef in een gedicht zijn inzicht kenbaar gemaakt:

**Het lichaam is de verlichtingsboom
De geest lijkt op een heldere spiegel
Span je in om hem voortdurend te reinigen
Laat geen stofkorreltje erop blijven hechten!**

Uit dit gedicht spreekt nog duidelijk het idee dat de zuivere geest in staat zou zijn de werkelijkheid zuiver te spiegelen. Zoals men ook in het westen tot voor 100 jaar geleden nog algemeen veronderstelde. Dan volgt het beroemde gedicht van Hui-neng:

**Oorspronkelijk bestaat er geen verlichtingsboom
Noch een standaard met een spiegel
Van begin af aan bestaat er geen enkel ding
Waar zou een stofkorrel kunnen blijven kleven?**

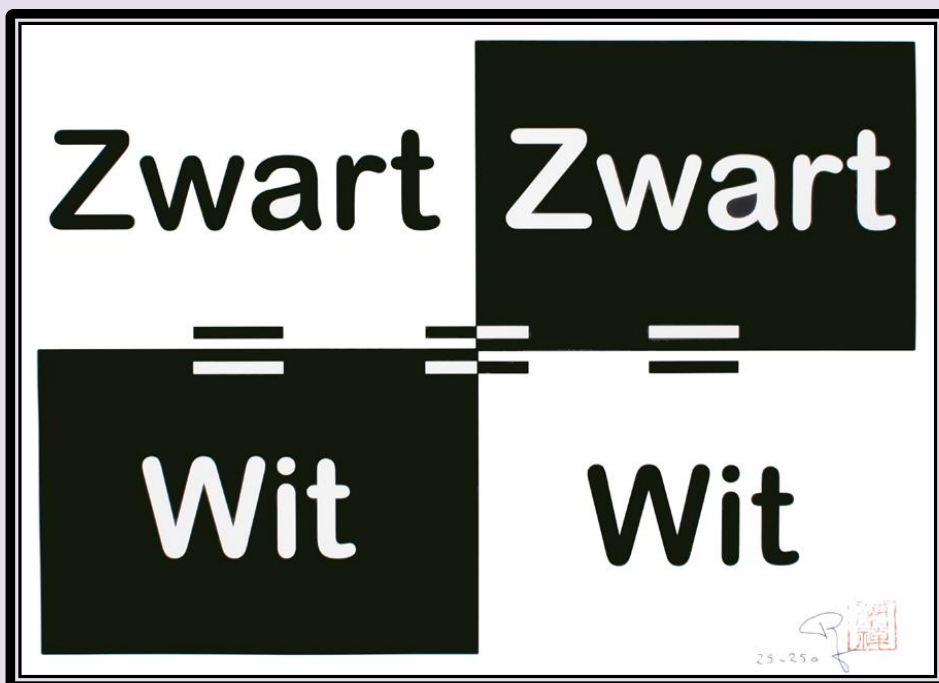
Hiermee zegt hij duidelijk; er bestaat geen enkel ding dat blijvend is, alles is dus verandering. We kunnen dus niet verlicht zijn, in die zin dat we met een zuivere geest de ware werkelijkheid zouden kunnen bevatten.

Later vertelde hij het nog wat eenvoudiger, namelijk door de vergelijking tussen vinger en maan. Je kunt wel met een vinger naar de maan wijzen,



maar je moet niet zo dwaas zijn te denken dat de vinger de maan is. De vinger is als woorden, een verwijzing naar de maan, maar niet de maan zelf. Hij hield de wereld al meer dan 1400 jaar geleden voor: je kunt met woorden de werkelijkheid wel beschrijven, maar je woorden worden nooit de werkelijke waarheid. Hou je woorden en ideeën niet voor de werkelijkheid. Toch denken de meeste mensen in deze wereld nog steeds dat ze de waarheid in pacht hebben als het gaat om de inzichten die ze er op na houden. Niet alleen religieuze fanatici houden er dit soort enge waarheidswaanbeelden op na, ook wijzelf kunnen ons regelmatig betrappen op momenten waarop we denken de waarheid in pacht te hebben. Hui-neng en met hem de hele zentraditie wil ons duidelijk maken dat een woord, slechts een idee is en niets meer dan dat.

Nu naar de ZWART=WIT grafiek. Hierin wordt gespeeld met de zeer relatieve en meervoudige betekenissen van de woorden. Zwart is slechts een woord, dat in het Nederlands verwijst naar een bepaalde groep van kleuren. Immers er is geen zwart, maar er is hooguit een groep van kleurnuances die wij met de klank 'zwart' aanduiden. Kijk maar eens naar al je zwarte kleren en vergelijk ze. Je zult zien dat zwart niet gelijk is aan zwart. Tegelijk denken we wel vaak ZWART=ZWART, maar dat is dus maar heel relatief waar. ZWART is eigenlijk maar een idee, een vinger die naar de maan wijst. WIT is ook zo'n idee. Van een vies wit T-shirt wordt gemakkelijk gezegd dat het 'helemaal zwart is'. Dus een WIT T-shirt wordt dan ZWART genoemd, dus WIT=ZWART en dan geldt ook ZWART=WIT. Dit maakt



duidelijk hoe relatief woorden zijn. In de grafiek verwijst ZWART ten eerste naar zichzelf als woord, dus als idee. Ten tweede verwijst ZWART naar het zwarte vierkant eronder. WIT doet dit zelfde. Ten derde, en dat maakt de grafiek heel verwarrend, verwijst het de helft van de tijd ook nog naar de kleur waarin de letters van het woord ZWART dan wel WIT geschreven is. Maar de andere twee keren doet het dat weer niet, dan wordt WIT met zwarte letters geschreven en ZWART met witte letters. Al met al raakt je denken flink verward en dat is precies de bedoeling van deze grafiek. Ook Escher was een tijdgenoot van Wittgenstein en Magritte en

maakte op zijn geheel eigen en bijzonder ingenieuze wijze de toeschouwers duidelijk dat je eigenlijk nooit precies weet wat je ziet, ook al denk je dat vaak wel. De wereld is altijd ingewikkelder dan wij denken en dat is verwarrend, maar te denken dat jij weet hoe het zit, maakt het leven vaak ook heel lastig. Want je beeld blijkt nogal eens te botsen met dat van je medemens en daarmee bots jij met je omgeving. Te weten dat je nooit precies kunt weten hoe de werkelijkheid in elkaar steekt is een waardiger manier van omgang met je veranderlijke zelf, je veranderende medemens en altijd veranderende omgeving.

De vormgeving van de zeefdruk bevat ook nog een verwijzing naar het belangrijkste inzicht uit de Hartsutra, nl. dat de vorm van de leegte altijd precies gelijk is aan de vorm om de leegte. In de grafiek is heel plastisch duidelijk gemaakt dat WIT bestaat bij de gratie van haar zogenaamde tegendeel ZWART en visa versa. De één is (de leegte in) de ander, ze kunnen niet zonder elkaar. Ze zijn één, zoals twee zijden van dezelfde munt.

Tot slot bevat de grafiek een verwijzing naar het Yin Yang teken, waarin de wederzijdse verwevenheid van tegenstellingen als mannelijk en vrouwelijk duidelijk wordt gemaakt. In plaats van oosterse vrouwelijk en ronde in elkaar grijpende vormen, zijn het hier juist de meer rationele vierkante vormen en woorden die hetzelfde duidelijk maken, namelijk dat alle, door mensen onderscheiden ideeën en zaken feitelijk één dynamisch geheel vormen.

Als je goed naar deze zeefdruk kijkt, zie je het misschien ook wel draaien.

Gesignde en genummerde ZWART=WIT zeefdrukken zoals op deze pagina afgebeeld (formaat 40 x 70 cm) zijn te bestellen via Zen.nl/winkel.

Daar zijn in april ook de ZWART=WIT ansichtkaarten gratis te verkrijgen als cadeautje bij elke bestelling.