



## Kinhin XXL,

Misha Beliën, de schrijver van de filosofische columns op het blog, heeft een wel heel bijzondere vakantie. Na de sesshin in Barchem loopt hij in zijn eentje, zonder geld, zonder voedsel of slaappullen naar de volgende sesshin in Denemarken. Een tocht van bijna 600 kilometer, waar hij iets meer dan vier weken de tijd voor heeft. Voor zijn behoeftes is Misha compleet afhankelijk van de giften van anderen. Geheel volgens het Japanse model van bedelmonnik, zelfs met bijpassende hoed, zoals op de foto te zien is.



## Sesshin Barchem

Van 26 juni tot 2 juli werd de sesshin in Barchem gehouden. Deze prachtige locatie met een veranda waarvandaan je uitkijkt op het bos, bood weer alle gelegenheid om de stilte te vinden. Het thema van de sesshin was 'meer ruimte in relatie tot de ander', waarbij de inspiratie voor de teisho's (lezingen) uit het boek 'Sferen' van filosoof Peter Sloterdijk kwam. Respect hebben voor het anders zijn van de ander kwam aan de orde als boeiende tegenhanger van het meer Boeddhistische streven naar de ervaring van eenheid. De persoonlijke verhalen van deze vier mensen die officieel

Boeddhist werden, dus Yukai deden waren zeer ontroerend. Bovendien werd de Nijmeegse zenleraar Harmen Maas benoemd tot Osho (1<sup>e</sup> gradleraar) en ontving hij de Boeddhistische naam Daido wat 'grote weg' betekent. Daido staat symbool voor de 18 jaar die Harmen aan de Zenweg heeft gewerkt. Op de foto

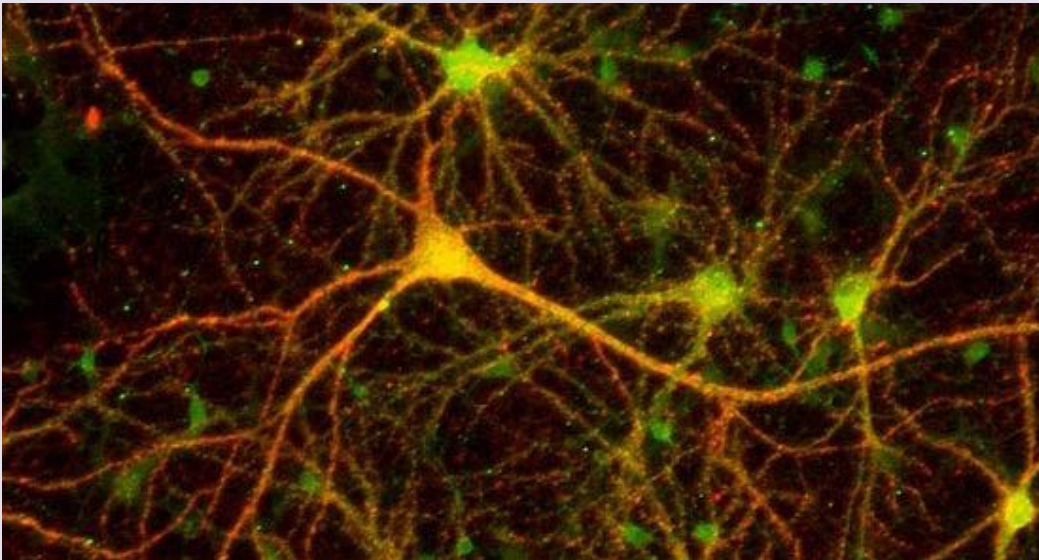
linksboven de drie mensen die alleen Yukai deden en onder Harmen Maas (links naast Riets Ritskes) met zijn nieuwe Osho Raksu.



Meer ruimte in relatie met de ander

Zen.nl sesshin Barchem juli 2011

## Ons hele brein profiteert van meditatie.



Twee jaar geleden publiceerden wetenschappers van UCLA al dat specifieke gebieden in de hersenen groter waren bij mensen met veel meditatie ervaring. Dit suggereerde dat meditatie voor iedereen goed is, omdat de hersenen normaliter krimpen naarmate we ouder worden. In het net verschenen

Psychologie en Sociologie Magazine publiceerde Eileen Luders een vervolgstudie. In haar artikel komt naar voren dat er bij mensen met veel meditatie ervaring, sterkere verbindingen zijn tussen de verschillende hersengebieden. Tevens is de afname van hersenweefsel als gevolg van het ouder worden minder groot. Deze effecten gelden niet slechts voor specifieke onderdelen van de hersenen, maar voor het gehele brein. Een mogelijke verklaring volgens de onderzoekers zou kunnen zijn dat mediteren een positief effect heeft op het immuunsysteem. Bij veel vestigingen van Zen.nl staat op de homepage "meditatie is te vergelijken met mentale fitness", naar aanleiding van dit onderzoek zou dat zo maar veranderd kunnen worden in "mediteren is mentale fitness". Door meditatie krijgen je dus meer hersenmassa zoals een bodybuilder grotere biceps krijgt.

### Zenvol lezen: Woorden die in mij wonen

*Bijdrage van Angela Cornelissen, Zen.nl Arnhem*

In de Trouw van een paar weken geleden las ik een recensie van het nieuwe boek van Peter Sloterdijk "Je moet je leven veranderen". Doordat we in de sesshins een eerder boek van dezelfde auteur behandelen, ben ik benieuwd en lees in de recensie dat de "ascetische mens" de "oefenende mens" betekent. Voor mij was de ascetische mens vooral de mens die zich onthoudt van genot en sober leeft, maar het is de mens die blijft *oefenen* (askèsis=oefening). De ascetische mens....het geeft mijn streven naar verlichting weer een extra impuls. En ik voel dat ik blij word, ik voel de lichtheid van deze woorden, die als vanzelfsprekend voorbijkomen op een stralende zaterdagochtend. Tegelijk word ik me bewust van die blijheid die ontstaat door deze woorden uit de recensie. Het geluk van taal en het delen ervan. De woorden komen voor mij als een cadeautje, ik pak ze uit en ik kijk er met verwondering naar. Ik bekijk ze, weeg ze in mijn handen, voel de omvang, denk na over de betekenis en probeer ze vorm te geven in mijn handelen. Zo vinden woorden in mij een onderdak. En gedurende een dag, een week, of langer wonen de woorden in mij. Ze wonen in mijn denken, mijn voelen en in mijn handelen. Ze klinken in de stilte van de meditatie en in de activiteit van alledag. En zonder heel aanwezig te zijn, richten ze mijn aandacht en mijn handelen. Ze confronteren me met mijn onvermogen, maar meer nog stimuleren ze mij om te blijven oefenen! Compassie, polariteit, heilzaam handelen, wie ben ik, begrijp je ervaring, ascese, er is lijden, vorm is leegte en leegte is vorm, vergankelijkheid, het leven heeft geen zin, beweging, herken het ritme, zeg ja..... En het voelt steeds alsof ik op het juiste moment door het juiste woord wordt geraakt. Het maakt me gelukkig!





## Medicatie of meditatie bij ADHD?

Bij diverse medici is er een groeiende ongerustheid over de negatieve bijwerkingen en lange termijn effecten van ADHD medicijnen. De oorzaak van ADHD kan gevonden worden in de disbalans bij het verzenden van signalen in de hersenen. Het verzenden van signalen gebeurt door zogenaamde neurotransmitters. Medicijnen proberen het gebrekkige functioneren van neurotransmitters te compenseren met amfetamines. Amfetamine is de actieve component in ADHD medicijnen. Deze kunstmatige neurotransmitters hebben tot gevolg dat er meer hersenactiviteit is. Het nadeel hiervan is dat het vermogen van de hersenen om deze stoffen zelf te produceren sterk

afneemt. Bij kinderen kan dit tot gevolg hebben dat de natuurlijke groei en ontwikkeling van het brein stagneert. Het jonge brein krijgt zo een verminderde kans om zich te ontwikkelen tot een volwassen zelf functionerend systeem. Meditatie bevordert daarentegen de samenwerking van het gehele brein en richt zich zo op de oorzaak van ADHD en niet op de bestrijding van alleen de symptomen. Een voorbeeld dat mediteren de samenwerking van het gehele brein stimuleert, kan gevonden worden in een recente publicatie van het International Journal of Neuroscience. Zij publiceerden een studie waarin de EEG coherentie in het gehele brein zichtbaar is. De kwaliteit van het brein hangt grotendeels af van het feit of onze hersenen op een efficiënte en ordelijke wijze functioneren.



## Okayama Japan.

Bert Jan Oosterbeek, opgeleid tot bioloog en filosoof, was al jaren als beleidsmedewerker werkzaam bij de provincie Brabant. Totdat hij besloot zijn goede baan op te zeggen en een jaar in het Japanse Zenklooster Sogenji te gaan wonen. Sogenji is volgens Bert Jan qua schoonheid het paradijs op aarde. Bert Jan had al menig Zen.nl sesshin gedaan waar elke ochtend de Bodhisattva gelofte om alle levende wezens te redden wordt gereciteerd. Hij werd zich bewust dat hij nog helemaal niemand had gered. Hij besloot om Boeddhist te worden en het

klooster in te gaan, met als doel om uiteindelijk anderen te kunnen helpen. Ten tijde van de video zit Bert Jan zes weken in het klooster. Zijn beste ervaring in het klooster heeft hij beleefd op momenten dat het hem lukte om niet te denken. Volgens Bert Jan denken we teveel en zijn er zo teveel niet belangrijke gedachten. Daarom geeft hij zijn gedachten een cijfer, zodat hij voor zichzelf inzichtelijk kan maken wat hij echt belangrijk vindt. Riens merkte op dat hij het bijna onmogelijk acht om niet te denken. Volgens Riens ligt de oplossing in het 'denken over het denken' te stoppen. De weinige uren slaap die je in het klooster krijgt, faciliteren dit proces. Voor Bert Jan is juist het slaapgebrek een grote uitdaging. De hete zomer en de koude winter ziet hij ook als een uitdaging, maar hij heeft er alle vertrouwen in ook die te zullen doorstaan.

**\*\*\*\*\* Locactie Zen.nl Nijmegen TE HUUR\*\*\*\*\***

Door de verhuizing van Zen.nl Nijmegen naar de Waalkade, komt het oude pand aan de Stieltjesstraat 31 vrij. Het is mogelijk deze bedrijfsruimte te huren vanaf 1 september. De ruimte is circa 100 m2 groot en ligt pal naast het Centraal Station. Voor informatie kun je contact opnemen via 06-53742686.