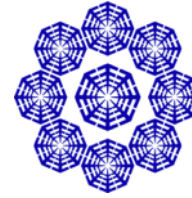




Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 9
augustus 2012



Intuïtie

Tijdens de sesshin in Denemarken stond het thema intuïtie centraal.

Hieronder enkele van de door deelnemers opgetekende 'quotes' uit de teisho's van Rients Ritskes.

- * Intuïtie is onbewust inzicht.
- * Het woord intuïtie wordt in het dagelijks taalgebruik op twee manieren, door elkaar gebruikt: nl. als een onduidelijk onderbuikgevoel en als inzicht/wijsheid. Het is belangrijk om helder te hebben wat we bedoelen en wanneer we over intuïtie praten. Het is beter de term te reserveren voor waar inzicht.
- * Intuïtie is altijd verbonden met denken, voelen, emoties en je omgeving.
- * Hoe beter je je lichaam aanvoelt, hoe beter je je intuïtie ontwikkelt.
- * Intuïtie is: je juiste gevoel in een handeling omzetten.
- * Intuïtief handelen is min of meer synoniem met echte spontaniteit.
- * **Impulsief = handelen uit onverwerkte emoties** (bubbels)
- * **Intuïtie = handelen uit verwerkte emoties** [wijsheid/inzicht] (puntjes).
- * Intuïtie is spontaniteit voortkomend uit wijsheid, niet uit kinderlijke naïviteit.
- * Intuïtie kan alleen beoordeeld worden in de context van je intentie en gestelde doelen.
- * Intuïtie is mentale flexibiliteit: aanvoelen en doen wat de situatie nodig heeft.
- * Focus op je doelen. Single minded is het tegenovergestelde van narrow minded.
- * Wanneer we onze intuïtie op één vlak ontwikkelen, ontwikkelen we een het ook op een algemener niveau
- * Intuïtie trainen doe je door:
 - 0 Meditatie
 - 0 Symbolenstudie
 - 0 Dagelijks je ervaringen met eigen intuïtie opschrijven/erop reflecteren
 - 0 Goede gewoontes ontwikkelen (Aristoteles)
 - 0 Een goede en gelukkige leraar zoeken
 - 0 **Belangrijkste:**

Bewust heldere doelen stellen !

Zij geven richting aan de ontwikkeling van je intuïtie.



Opendagen en Gratis proeflessen

Komende weekenden worden overal in het land gratis proeflessen gegeven. De meeste worden gegeven op za. en zo. 25 en 26 aug. Zie per locatie naar de preciese data en tijden en kom samen met geïnteresseerde vrienden en familie langs. Zie: www.zen.nl

ZEN meditation try out for Phd students

Have you ever considered meditation? In the new summer edition 2012 of In Press (PhD magazine) you can read about effects of meditation and experiences: www.ru.nl/pon/
See: page 14. Since meditation has become more and more popular during the last 10 years, we organizes a free try out session for Dutch speaking PhD candidates together with PON. If you like to join, please register on: www.zen.nl. We hope to see you there!
When? 30th of August 20.00h sharp
Where? Zen.nl Nijmegen