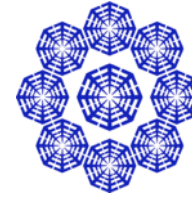




# Zen.nl Nieuwsbrief

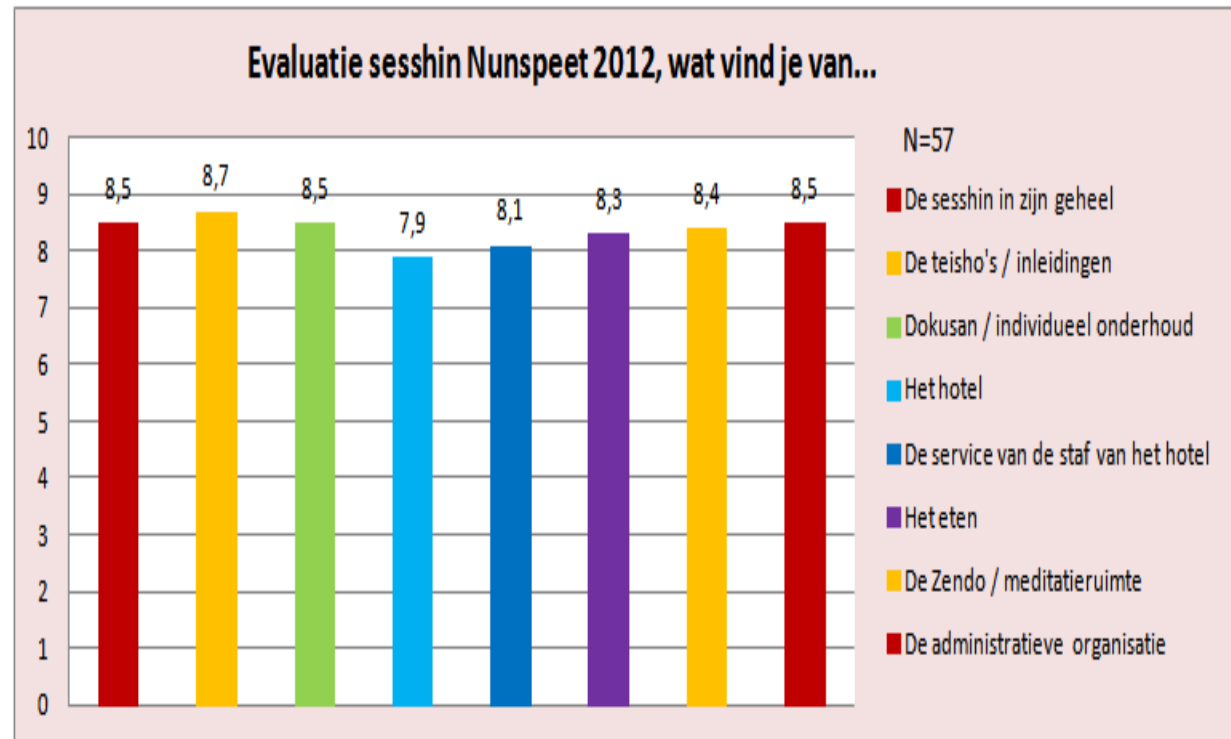
Nummer 6  
1 aug 2012



Leerpunten van deelnemers aan de Sesshin in Nunspeet, zie volgende pagina.

## Ingrid Roelofs Zen.nl Arnhem

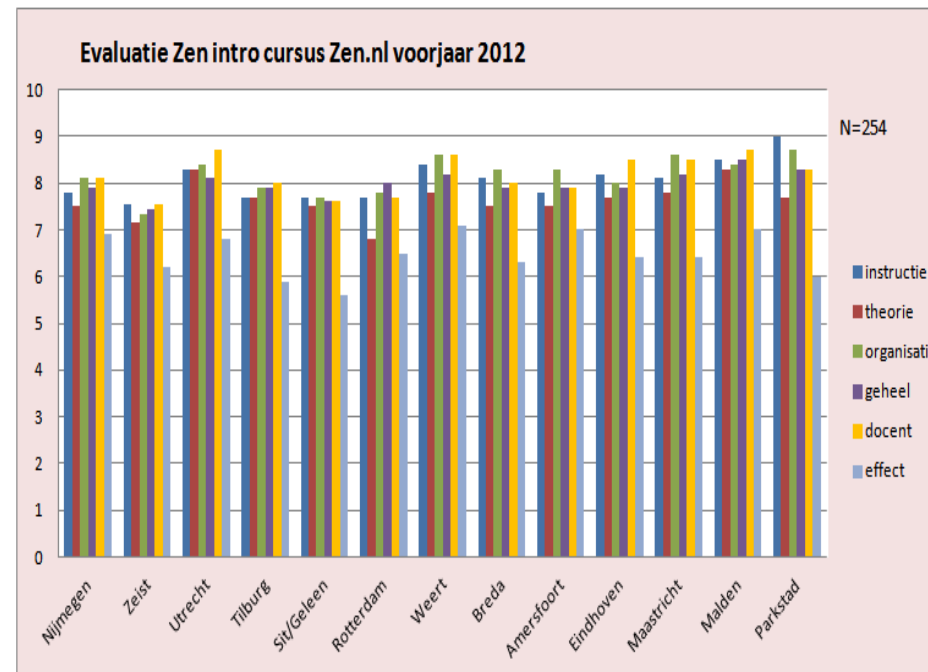
Hoewel niemand binnen Zen.nl wordt aangemoedigd om Boeddhist te worden, hebben sommigen toch te behoefte om dat te doen. Zo ook Ingrid, die aan het einde van de nu lopende sesshin in Denemarken haar Boeddhistische gelofte hoopt af te leggen en een Boeddhistische naam zal krijgen. Normaal wordt er dan, als symbool van onthechting een lok uit je haar geknipt, maar Ingrid wil 'het helemaal goed doen' en vrijdag a.s. wordt tijdens een korte ceremonie dan ook nog die laatste lok weggeschoren. Haar Boeddhistische naam was bij het online gaan van deze Zen.nl Nieuwsbrief nog niet bekend.



## Leerpunten uit de afgelopen sesshin in Nunspeet:

Terwijl de sesshin in Denemarken net van start is gegaan, hierbij enkele van de vele leerpunten die in de evaluatie genoteerd zijn door de deelnemers aan de Zen.nl sesshin in Nunspeet.

- Onderzoek je emoties, want zij zetten je in beweging, hebben een doel. Dus doelen beheersen is emoties beheersen. Spontaan is niet gehaast, maar juist de tijd nemen om iets met zuivere aandacht te doen. Toeleggen op onthaasten. Herkennen is niet hetzelfde als kennen. Wees de verandering die je bij een ander wilt zien.
- Vele inzichten: Ik neem vele dingen waar, bewust worden wat ik waarneem, dat ik er mag zijn en niet perfect hoeft te zijn. Veel leren voelen en mij niet daardoor uit balans laten brengen.
- Effecten van de sesshins zijn: beter slapen, makkelijker gedachtes die mij storen stop zetten, in sommige situaties niet makkelijk maar op een gegeven moment lukt het mij. Steeds groter bewustwording wat ben ik aan het doen en is dat wat ik wil, betere keuzes maken. Verfijnder horen, zien, voelen en een sterker groeiende reuk.
- Acceptatie en zelfs kunnen genieten van imperfectie.
- Ik heb veel beter het gevoel bij een opkomende emotie. Ik herken ze en kan ze daardoor beter loslaten. Zo herken ik ook beter waar het negatieve gevoel in mijn lichaam gaat zitten.
- Het mediteren door de week gaat nu meer als vanzelfsprekend.
- In plaats van altijd maar gericht te zijn op dat ik de dingen "goed" wil doen, kan ik mij veel beter erop toeleggen de dingen met aandacht te doen, dan zal "goed" het resultaat zijn.
- Ik kan alleen liefhebben als ik mijn eigen imperfecties accepteer. Ambitie laten varen. Schokkend te merken hoe sluipenderwijs ik mijzelf weer had vastgezet in mijn nek en schouders.
- Belangrijkste effect: veel rustiger in mijn lichaam (minder spanning).
- Ik heb een onverwacht hoog rendement aan inzichten opgedaan deze sesshin.
- Tijdens de sesshin heb ik enkel momenten van diep gevoel van "ik mag er zijn" beleefd. Voor mij een nieuwe ervaring en zeer inspirerend.
- Uit samutaak: concentreren of echte aandacht voor wat je doet is niet heel nauwkeurig naar jezelf kijken maar juist echt één worden met wat je doet. Met andere woorden: serveer de soep, niet je bubbels! Dit helpt me om weer eens goed te kijken naar mijn vaktoefening verpleegkunde. Help ik mijn cliënten echt of help ik ze voornamelijk aan mijn eigen bubbels?
- Ik ben nog meer doordrongen geraakt van nut en noodzaak van het stellen van (persoonlijke) doelen.
- Ik ben sterk gaan letten op grapjes met het inzicht dat humor lang niet altijd gepast is. Grappen strekken sterk of alleen maar in het voordeel van de grappenmaker. En ik maak wat grapjes.... Tijd voor reflectie en meer terughoudendheid.
- Ik loop en zit en sta steeds rechter op.
- Flinker toename van mentale flexibiliteit, wat tot een week na de sesshin nog zeker voelbaar is. Minder moeten, meer bewust willen! Er heel veel leerpunten uitgehaald, teveel om op te noemen.



## Enkele van de door cursisten, genoemde, effecten/inzichten:

- Ik zie, hoor, voel en proef meer. Ook kan ik meer rust in mijn hoofd ervaren. Ik kan in het algemeen meer het leven ervaren dan erover te denken.
- Ik voel me gedurende de hele week meer stabiel en ben minder uitgeput als ik de eerste werkdagen thuis kom.
- Ik sta bewuster in het leven.
- Ik weet beter wat ik wil. Ik heb sneller duidelijke antwoorden.
- Meer concentratie, focus en meer inzicht in onbewust gedrag.
- Veel minder gestrest, meer helderheid en concentratie.
- Mijn rug wordt sterker waardoor ik makkelijker rechtop kan zitten. Makkelijker kunnen relativeren, meer rust.
- Beter slapen. Beter geluksgevoel. Minder opvliegend