



Zen.nl Nieuwsbrief

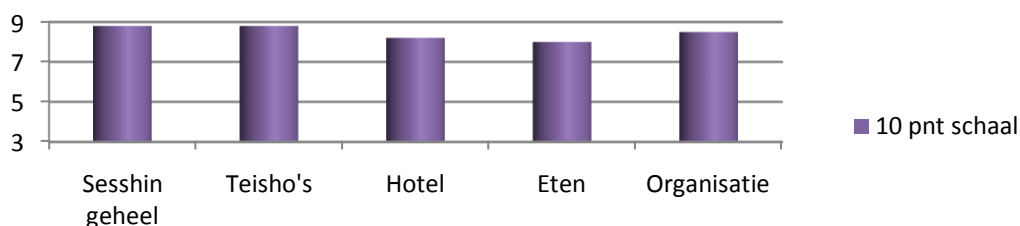
Nummer 1, jaargang 2
Februari 2011



Record aantal bezoekers Zen.nl Ameland Sesshin
Onder de volle maan, voltrok zich de Sesshin op Ameland. Maar liefst 79 deelnemers zochten met bus vanuit Nijmegen en boot van Holwerd de stilte van het eiland. Ze vonden wat ze zochten, een behoorlijk verlaten eiland waar de bewoners blij waren met plotseling zoveel rustige wintergasten. De stilte van het eiland werd nog indringender door het mediteren in zo'n grote groep. Het thema van de sesshin was 'meer ruimte in relatie met jezelf'. Alle inleidingen gingen hierover en elke dag werden er suggesties gedaan om deze ruimte te vergroten. Met name de opdracht om bij jezelf stil te staan bij je interne polariteit gaf veel inzicht en ruimte. Wie heeft niet een beetje een eenzijdig beeld van zichzelf en identificeert zich daar maar al

te zeer mee. Bijvoorbeeld, 'ik ben hypersensitief'. Het was voor enkelen even slikken om er aan te wennen dat als je zo gevoelig bent, je tegelijk soms ook (te) ongevoelig kunt zijn voor andere aspecten van het bestaan. Toch gaf het zelf onderzoek naar deze polariteiten bijna iedereen nieuwe inzichten en voelden daardoor de ruimte in zichzelf en de openheid naar anderen en de omgeving toenemen. Behalve tijdens de inleidingen en het dagelijkse persoonlijk onderhoud werd er niet gesproken. Het mediteren in het januari zonnetje met harde noordenwind verhoogde het sesshin-effect: "Ik had de vuurtoren wel vaker gezien, maar hij leek nu zoveel mooier en vooral ook roder". Zie ook pagina 2

Zen.nl Ameland Sesshin 2011 evaluatie in cijfers



Het ZIOP-examen werd gedaan door Angela Cornelissen, Cocky Brouwer, Claudia van Orden, Leonie Verhoef en Wim de Boer. Jukai deden Bertjan Oosterbeek hij kreeg de Boeddhistische naam Enmei, Floor Rikken, kreeg de naam Gessho en Tom van der Heijden kreeg de naam Enkyo.



**Vuurtoren en maan
vurige nachtsymbolen
het ochtendgloren**

**Vliegende kauwen
cirkelen harmonieus
Ameland sesshin**

**De meester als gids
ons eigen werk voltooien
de ruimte vinden**

**Ruimte in jezelf
het weidse Amelandse
de bubbel vormen**

**Dualiteiten
ziel en lichaam worden één
de cirkel vinden**

Merel

Meer haiku zie:

<http://www.zen.nl/blog.htm>
en stuur ook je eigen haiku in.

Enkele genoemde effecten op het evaluatieformulier:

- Het was een zeer indringende ervaring voor me.
- Mooi, de eenheid.
- Ongelooflijk wat er in mij zit aan bubbels en mogelijkheden.
- Veel meer energie!
- Meer inzicht in mijzelf en Zen.
- Het effect van de groepsdiscipline is overtuigend.
- Aandacht en concentratie versterken gevoel van aanwezigheid.
- Deze sesshin: inspiratie en creativiteit en het inzicht dat je van elk moment kan leren, of dat elk moment je iets te vertellen heeft.



Zen.nl Nijmegen theeceremonie cursus

Zaterdag 12 & 26 februari, 12 & 26 maart en 9 april
2011 van 10.00 tot 15.00 uur.

Chadō, letterlijk de weg van thee, werd in Japan geïntroduceerd uit China en geperfectioneerd door Meester Sen-no-Rikyu. Hij baseerde de verfijnde ceremonie op de geest van zen. Docent Michel Decré volgt les bij theemeester Nojiri Michiko sinds 1995 en werd in 2008 beëdigd door de befaamde theeceremonie school, Urasenke in Kyotō.

Zie voor meer info: [Chado.pdf](#)

Hoe Boeddhistisch is Zen.nl?



Misha Belien is master-student filosofie aan de Radboud Uni. Nijmegen en gaat als afstudeeropdracht een video maken over Zen.nl in relatie met het begrip Upaya. Upaya is Sanskriet en betekent 'vaardig handelen'. Het draait hierbij om de manier waarop wijsheid en inzicht vorm krijgen in de praktijk van onderricht en handelen. Volgens het Boeddhisme ontstaat uit inzicht zuiver en vaardig handelen. Vanuit het idee van Upaya kan een leraar bijvoorbeeld verschillende tradities en technieken goed combineren. De film van Misha zal medio juli klaar zijn.

**Word abonnee op ons blog en blijf op de hoogte van de ontwikkelingen in en rond Zen.nl.
Op het blog bijvoorbeeld nu meer informatie over recent MRI onderzoek en de korte termijn
effecten van meditatie. Abonneer je gratis via: <http://www.zen.nl/blog.htm>**