



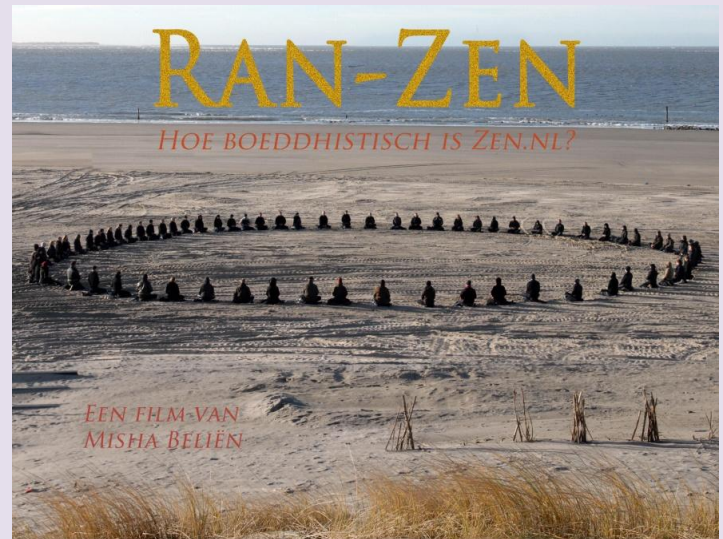
Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 1
Januari 2012



Filmpremière: Ran-Zen

Op maandag 23 januari gaat de film Ran-Zen in première. De film is gemaakt door Misha Beliën als onderdeel van zijn filosofie studie aan de universiteit van Nijmegen. De avond wordt georganiseerd door het Soeterbeeck Programma en filmhuis Lux Nijmegen, alwaar de film op het witte doek vertoond zal worden. De onderzoeksvraag van de film is gelijk aan de ondertitel, namelijk: Hoe Boeddhistisch is Zen.nl. Nu Zen.nl een van de grootste meditatiescholen van Nederland is, is dit een relevante kwestie. Onder voorzitterschap van Liesbeth Jansen, programmamaker van Soeterbeeck gaat de maker van de film Misha in gesprek met Paul van der Velde, hoogleraar Hindoeïsme en Boeddhisme en Zen.nl oprichter Riets Ritskes. De avond duurt van 19.30 tot 21.30 en kaartjes à 8,50 zijn te reserveren via de [Zen.nl site](http://Zen.nl/site).



Psychologisch magazine ging mee op een Zenvakantie in Toscane



“Een topweek” vond Raoul Destrée de zenreis in september naar Toscane. Of de deelnemers er ook zo over denken is te lezen in Psychologisch Magazine. Sterre van Leer, hoofdredacteur van dit bekende blad was mee. Zij maakte kennis met Zen en schreef een reportage over deze week: *Dag twee. Ik begrijp wat onze leraar bedoelde met ‘beginnersgeluk’. Het is een magistrale ochtend. Nevel hangt boven het dal, het roze morgenlicht schittert in de natte grashalmen. Wat is het hier prachtig! Wat een mazzel heb ik, dat ik hier zomaar van mag genieten! Ik drink mijn hete thee en sta stompzinnig voor me uit te grijzen. Omdat we ontbijten in stilte kan ik mijn post-meditatie-euforie met niemand delen, maar dat is eigenlijk wel rustig. Daarna werken we samen in stilte (samu), net zoals ze in het klooster in Japan de vloer boenen met volle concentratie. Aandachtig trekken we onkruid uit het grindpad, harken we bladeren en maken we de moestuin winterklaar. ‘Er is geen beginnen aan hoor,’ waarschuwt onze Nederlandse gastvrouw Carin, die de helft van het jaar op dit landgoed woont. ‘Als je klaar bent, kun je alweer opnieuw beginnen.’ Maar de kunst is nou juist om ons niet te laten afleiden door dat soort gedachten.’* Het artikel verschijnt in de volgende Psychologie Magazine dat vanaf 19 januari in de winkel ligt. Voor informatie over de Zenvakantie in Spanje van 23 t/m 30 april zie: Zen.nl/reizen

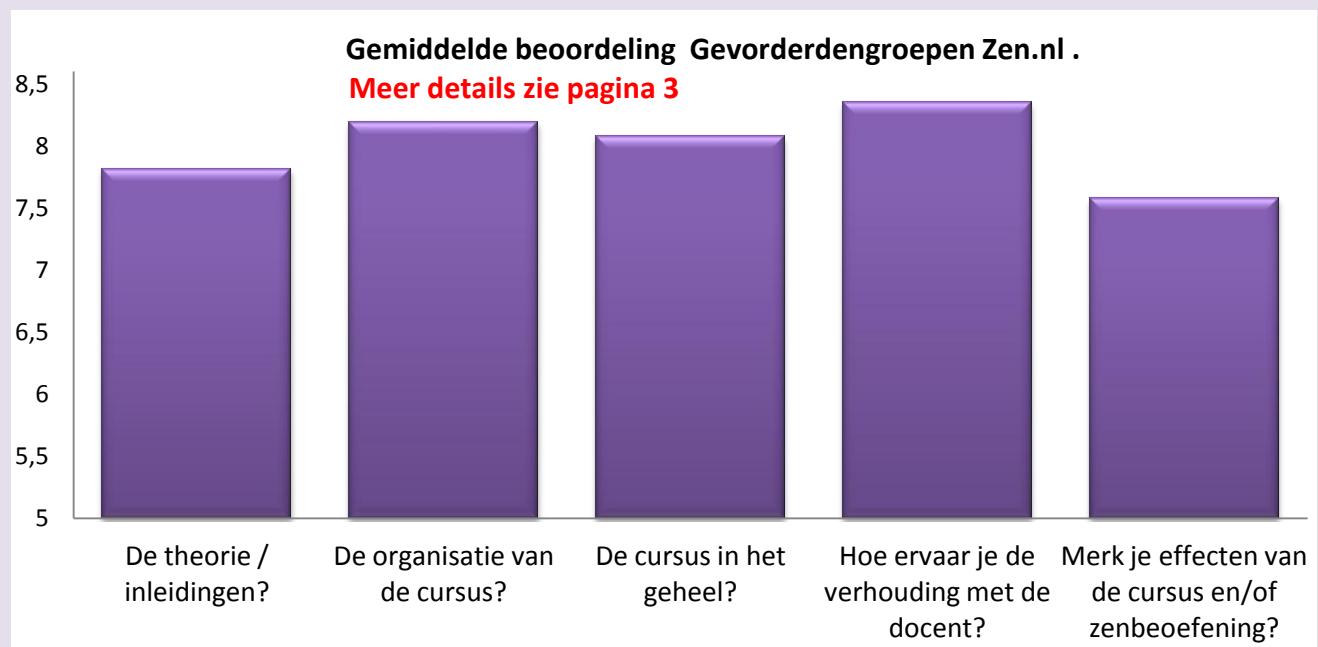




Foto: Bettina Krapp Titel: Shunyata (leegte).

Mail ook jouw zevolle foto naar martijn@zen.nl



Meditatie oppepper voor immuunsysteem

Meditatie kan je immuunsysteem een flinke boost geven en je mentale gezondheid verbeteren. Dit is geen vage claim, maar bewezen door onderzoekers van de Harvard University en Justus Liebig University. De wetenschappers ontdekten dat oude religieuze tradities verschillende gezondheidsvoordelen hadden en ook gebruikt kunnen worden als behandeling. De belangrijkste bevindingen waren een verbeterd immuunsysteem, een verlaagde bloeddruk en een vergroot cognitief functioneren. Volgens hoofdonderzoeker Britta Hazel zijn er vier componenten die aan de basis liggen van deze gezondheidsvoordelen: het reguleren van de aandacht, het bewustzijn van het lichaam, de controle over emoties en het zelfbewustzijn. Wil je helemaal in goede conditie de winter doorkomen douche dan ook koud af. De Medical School in Hannover berichtte hierover dat dit 53% minder kans op verkoudheid geeft. Ook voor mediteren geldt 'jong geleerd, oud gedaan'.

Zen en Talentontwikkeling

Organisatie psycholoog Dr. Claudia van Orden / Zen.nl Groningen schreef in het kader van haar Zenleraren opleiding een artikel over Zen en Talentontwikkeling. Ze beschrijft in haar artikel dat de beroemde en succesvolle Suzuki methode van muziekonderwijs niet gaat om studenten met topprestaties af te leveren. Het gaat Suzuki vooral om karaktervorming en de topprestaties zijn een 'bijproduct'. Het lijkt wel zen: juist door ergens 'niet' naar te streven, bereik je het. Claudia publiceerde haar artikel in LoopbaanVisie nr. 4 - 2011. Het hele artikel kun je lezen op: Zen.nl/Talentontwikkeling. En er is meer nieuws over de relatie loopbaanontwikkeling en Zen. Hanneke Dijkman van Zen.nl Rotterdam is een ervaren loopbaancoach en heeft een aantal online tools ontwikkeld voor mensen die een eerste scan willen maken t.a.v. hun volgende optimale loopbaanstap. Zie voor het gratis uitproberen daarvan en meer informatie: zen.nl/rotterdam



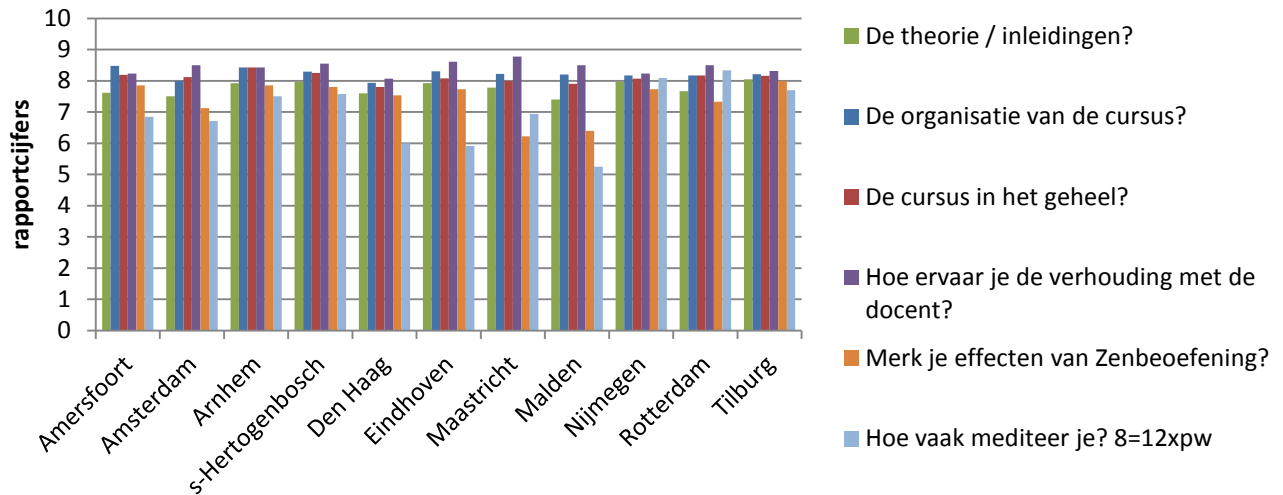
Jongste cursist Zen.nl?

Iris uit Malden is momenteel wellicht onze jongste Zen.nl cursist. Ze begon driekwart jaar geleden aan de introductie cursus in Malden en was toen nog maar 17 jaar. Inmiddels is ze 18 en voelt de voordelen van regelmatige zenbeoefening. Ze vond zichzelf eerst een chaoot. Gelukkig heeft zenbeoefening haar veel meer rust en structuur gebracht. Daardoor heeft ze inmiddels goede hoop om binnenkort een geslaagd examen te kunnen doen voor haar opleiding als tandarts-assistent.

Evaluatie Gevorderden in 11 Zen.nl vestigingen dec.

2011

N = 219



Evaluatie

In het afgelopen najaar zijn bij 11 vestigingen van Zen.nl de gevorderden cursus geëvalueerd. De resultaten zijn als volgt: de inleidingen waarin de theorie wordt besproken wordt bij alle vestigingen gewaardeerd met een cijfer tussen 7 en een 8. Met als uitschieter Tilburg met een 8.1. De organisatie van de cursus wordt vrijwel overal gewaardeerd met een 8. Bij de vraag 'Merk je effect van de cursus?' zijn iets meer verschillen waarneembaar, namelijk tussen de 7.4 en 8.1. De 'cursus in zijn geheel' wordt geëvalueerd met een 8,1 waarbij Arnhem koploper is met een 8,4. Tot slot blijkt ook dit keer weer dat de verhouding met de docent het best geëvalueerd wordt. Het gemiddelde is een 8.3 met Maastricht als uitschieter met maar liefst een 8.8.

Quotes uit de evaluatie

- De inleidingen zijn inspirerend. Ik ben vaak onder de indruk van hoe mooi en helder de docent de soms best complexe onderwerpen/teksten in woorden weet te vatten.
- Er groeit een soort basis van vertrouwen, waarbij je het gevoel hebt dat je ook gehoord wordt.
- De lessen tippen belangrijke zaken aan en hebben een logische opbouw, ik sta iedere keer weer verbaasd van de toepasbaarheid van de materie op mezelf.
- De verhouding is denk ik prima, alleen haal ik er veel te weinig uit, maar dat ligt helemaal aan mezelf. Een goed punt voor het nieuwe jaar!!
- De onderwerpen die besproken worden sluiten heel erg aan bij mijn belevingswereld, het zet me tot nadenken en tot het kiezen van richtingen. Het brengt me verder in mijn eigen leven.
- In groepsverband mediteren is een stimulerende ervaring. Soms is het leerzaam om aan de discussie deel te nemen. Soms is het leerzaam om alleen te luisteren.
- De docent inspireert en houdt je bij de les. Hij weet je anders te laten kijken, laat je zelf onderzoeken. Prachtig zijn de voorbeelden die hij geeft uit zijn eigen ervaring.
- Ik leer heel veel en ik vind de lessen zeer boeiend.
- Het lukt mij beter om sneller geconditioneerde reacties (bubbels) te onderkennen.
- Ik ben emotioneel gelijkmatiger, ga beter om met tegenslag, betere concentratie, betere verstandhouding met vrouw en kinderen, effectiever in sociale omgang, minder angst, gelukkiger. Zo!
- Ik mediteer al bijna 20 jaar en begin mijn dag ermee. Voelt als een bodem leggen voor de dag. Aan het eind van een dag mediteer ik ook, fijn om ruimte te maken voor wat er die dag is gebeurd. Zen meditatie helpt me door zijn eenvoud om helderheid te krijgen.
- Mijn mentale uithoudingsvermogen neemt toe, inzicht op mijn eigen handelen/aandeel in mijn leven neemt toe, minder fysieke klachten/pijntjes.
- Mijn leven is mooier geworden en ik verras soms mezelf door het verleggen van mijn grenzen!
- Ik voel me beter, heb minder last van stress en ben gelukkiger. Oh, en de migraine is zo goed als over.
- Ik ben spontaner. Ik ben weerbaarder. Ik heb absoluut meer ruimte in mezelf voor mooie ervaringen. Ik ben vriendelijker en begripvoller, vooral naar mijn partner.
- De woensdagavond les en de stille zondagochtend zijn ankers in mijn week.