



Drie Nederlandse Zen monniken

Op dit moment zitten drie Nederlandse Zen.nl studenten in een traditioneel Zen klooster in Japan. Ze volgen daar een intensieve training. Bertjan Oosterbeek is net zes weken in Japan, Marloes Singelenberg negen maanden en Tom van Dijk (hiernaast) inmiddels twee jaar. Riens bezoekt de monniken ieder jaar. Dit jaar is het bezoek door de tsunami drie maanden uitgesteld. Het weerzien had daardoor voor iedereen een speciale betekenis. Deel 1 & 2 van de gesprekken die Riens had, ligt al op YouTube, zie: zen.nl/videos. Hoe is het bijvoorbeeld om elke dag om 3.30 uur op te staan en te leven zonder seks? Ook vertellen Marloes en Tom hoe ze soms, bij zes graden onder nul, na een zware meditatie in een open zendo, nog eens 20 minuten met blote voeten, moesten wachten op de zenmeester. Voor Tom, Harada Roshi en alle andere dertig bewoners van het klooster vormen de pizza's die Tom zo eens in de maand bakt nog steeds een culinair en creatief hoogtepunt. Riens bezoek werd afgesloten met een heerlijk diner in het hoogst gelegen restaurant van Okayama (zie foto pag.2).



Zen vakantie in Italië

In september organiseert Zen.nl Den Haag een Zen vakantie week in Italië. Zo'n week is speciaal geschikt voor deelnemers die een 'licht' meditatieprogramma verkiezen boven dat van een sesshin. De week wordt doorgebracht in Finca Bonsecco. Dit is een schitterend stadje in Zuid-Toscane. De overnachtingen vinden plaats in een gezellig gastenverblijf omringd door olijfgaarden met weidse vergezichten en er is een groot zwembassin om af te koelen. Deze Zen vakantieweek biedt de mogelijkheid om heerlijk tot jezelf te komen. Naast de dagelijkse meditaties zijn er gesprekken naar aanleiding van de thema's 'Leer denken wat je wil denken' en 'Het slimme onbewuste'. Ook worden er uitstapjes gemaakt naar natuurgebieden, zee of de Dom van Pisa. Zie: [Zen vakantie](#)

Zen.nl Nijmegen gaat verhuizen

Zen.nl Nijmegen dat nu nog aan de Stieltjesstraat gevestigd is, gaat verhuizen naar een nieuwe locatie aan de Waalkade. De huidige vestiging is uit zijn voegen gegroeid. De vraag overstijgt soms het aanbod dus zocht Zen.nl Nijmegen naar een uitbreidingsmogelijkheid. De nieuwe vestiging ligt direct aan de Waalkade, nabij het oude stadscentrum en heeft een schitterend uitzicht. Het Centraal Station bevindt zich op slechts elf minuten lopen en er is ruim voldoende parkeergelegenheid. Binnen is er meer dan 300 vierkante meter ruimte bestemd voor twee zendo's, een winkel, persoonlijk onderhoud, kantoor. Zie foto.



Zen.nl Eindhoven: Kwan Yin Huis blijft!

De kogel is door het klooster! Op 21 juni 2011, is het huurcontract getekend. Stichting Kwan Yin Huis huurt nu het gehele voormalige klooster voor de komende drie jaar. In negen maanden tijd is het Kwan Yin Huis uitgegroeid tot een prachtige plek vol zenvolle bezinning en inspiratie. Ruim 150 mensen vinden elke week de weg naar de Koenraadlaan. Middenin Eindhoven en toch in de rust. Er wordt de komende jaren verder gebouwd aan deze unieke plek van stilte, barmhartigheid en aandacht. Wil jij ook een steentje bijdragen, kijk dan op Zen.nl Kwanyinhuis.nl



Winnaars haiku wedstrijd

Tot 1 juni kon iedereen zijn of haar mooiste haiku en senryu inzenden. We hebben waanzinnig veel reacties binnen gekregen en willen iedereen daarvoor hartelijk bedanken. Hierbij de (moeilijke) keuze uit vele schitterende gedichten. Wil je meer haiku en senryu lezen, zie Zen.nl blog De winnaars krijgen bericht over hun prijs.

Mooiste senryu

Geurend gemaaid gras
laat me even ervaren
het is die ik ben

Margo Rommelaars

Mooiste haiku

De schelpen kraken
het pad onder mijn voeten
glinstert naar de maan

Chris den Engelsman

Humoristische senryu

NAT, zegt een briefje
Kijk naar je zelf, zegt het hek
Regent dat het giet.

Carolien Veldman

Vata thee

Bij veel Zen.nl vestigingen wordt na de les Vata thee geserveerd. Wat is Vata thee? Vata thee bestaat uit gember, zoethout, kardemom en kaneel. Vata thee heeft harmoniserende eigenschappen en is zeer geschikt bij denk arbeid. Vata thee komt uit een gezondheidssysteem dat Ayurveda heet. Dit is het oudste gezondheidkundige systeem ter wereld en wordt ook wel de moeder van de natuur genoemd. De mens wordt in Ayurveda gezien als een samenstelling van drie levenskrachten: vata, pitta en kapha. De leer gaat ervan uit dat als deze krachten zich in een staat van natuurlijk evenwicht bevinden, het immuunsysteem van het lichaam en de geest op zijn best werkt. **Vata** symboliseert het element lucht en ligt aan de basis van circulatie, ademhaling en zenuwimpulsen. **Pitta** symboliseert het element vuur en ligt aan de basis van alle omzettingsprocessen. **Kapha** symboliseert het element aarde en ligt ten grondslag aan alles wat met samenhang en vloeistofbalans te maken heeft.





De deur door

Column van Misha

Als restant van mijn korte studie aan de kunstacademie heb ik de ambitie om beeldende kunst te maken. Daarnaast leeft in mij het verlangen om proza, filosofie en muziek te schrijven. Ook wil ik een documentaire maken, mijn studie filosofie cum laude afronden, en om de zoveel tijd het gezelschap van een mooie, slimme vrouw genieten. Bovendien beseft ik dat ik ten diepste niets liever wil dan mijn leven leiden in navolging van de Boeddha.

Dat geeft nogal wat te doen. Zo had ik dit weekend een expositie voor jonge kunstenaars. Toen ik Rients Ritskes daar na een meditatie-bijeenkomst over vertelde raadde hij mij aan om me meer te concentreren op mijn zentraining. Tijdens zijn teisho van die avond had hij het gehad over het vinden van inspiratie in alle facetten van het leven. Nu zei hij tegen mij: ***'Inspiratie kun je overal in vinden, maar als je het overal tegelijk uit probeert te halen vind je vooral frustratie.'***

Dit weekend bewees me zijn gelijk. Twee dagen stond ik in de expositieruimte en vertelde af en toe een verhaaltje bij mijn werk. Sommige bezoekers gaven enthousiast commentaar,

anderen liepen onverschillig voorbij. Maar zowel de enthousiaste als onverschillige reacties maakten niet veel in me los. Wel ontwikkelde ik gaandeweg veel weerstand tegen het exposeren. Dat ging door tot een mevrouw me vroeg wat er te zien was en ik haar spottend antwoordde: 'Allemaal rommel!'

Ik denk dat ik weet wat die weerstand veroorzaakte. Alle dingen die ik daar liet zien gingen over een transformatie van de werkelijkheid door middel van inzicht. Maar in mijn beleving ging het teveel *over* dit andere perspectief. Het was niet intensief betrokken op de doorleefde oefening van dit andere perspectief, waardoor het bleef bij flirten met iets waarachtigers. Bovendien lag het voor de hand om mij als kunstenaar te prijzen voor deze flirt. Daar is op zich niets mis mee, maar zolang ik mijn identiteit ermee verbind vind ik het benauwend.

De komende anderhalve maand ga ik een intensieve zentraining tegemoet, met twee sesshins en daartussen een wandeling naar Denemarken. Met deze tocht in het achterhoofd bekeek ik deze week de bovenstaande foto met andere ogen. De volgende zin kwam bij me op: 'Vijf jaar geleden maakte ik deze deur, nu probeer ik er echt doorheen te gaan.' Ik wens iedereen een hele mooie zomer, en hoop in augustus met alle opgedane inspiratie een volgende column te schrijven!