



Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 6
Juni 2011



©



Rients Ritskes dominee

Op 22 mei was Rients Ritskes dominee voor één dag. Een Friese Zenmeester die in een Brabantse Protestantse kerk kwam (s)preken. Hoewel de gemeente zich daarvan niet bewust was, ging een oude wens van hem in vervulling. Als kind wilde Rients altijd al dominee worden. Hij was uitgenodigd als gast-preker bij de Protestantse Kerk in Nuenen. Het thema was God is... Zowel voor Rients als voor de toehoorders was het een geslaagde oefening in mentale flexibiliteit.



Twee nieuwe Zen.nl vestigingen

In september openen we twee nieuwe Zen.nl vestigingen. In Zen.nl Roermond worden de cursussen verzorgd door Thea Cox. In Zen.nl Parkstad Limburg zal voornamelijk cursus gegeven worden door Marees Hurkxkens.

3-daagse zomerretraite

Zen.nl Eindhoven organiseert eind juli een driedaagse zomerretraite. De retraite zal het karakter hebben van een sesshin en wordt geleid door Dick Verstegen. Het thema is "De tocht van het hart" en heeft de hartsutra als inspiratiebron. De sesshin duurt van 26 juli tot en met 30 juli. Zen.nl Amsterdam organiseert een weekend sesshin op 15, 16 en 17 juli in het Kwan Yin Huis te Eindhoven, met de teisho door Rients Ritskes. Meer info: [zomerretraite Dick Verstegen](#) & [weekend sesshin in Eindhoven](#)



Klankschaal

Voor wie (nog) geen klankschaal heeft of veel onderweg is en een smartphone heeft, is er een alternatief in de vorm van een hele aardige app. Kijk in de app-store en download de (gratis) app Insight Timer Lite en je bent de komende tijd verzekerd van een digitale klankschaal. Je kunt je eigen zittijd instellen en de timer slaat weer 1, 2 of 3 keer na het verstrijken van de door jou ingestelde tijd. Zie [App store](#)



Zen.nl Terneuzen

Soto zenleraar Muho Noelke uit Antaiji (Japan) geeft op 14 juli 2011 een lezing in Zen.nl Terneuzen. Het thema is: verlichting, de weg van zen en de 10 afbeeldingen van de herder en zijn os. Sinds 2002 is Muhô de negende abt van het zen klooster in Antaiji. Voor meer info zie: [Zen.nl Terneuzen](#)

Alpha

Mediteren werkt, maar hoe? Recent onderzoek van Harvard wijst uit dat mensen die getraind zijn in meditatie beter in staat zijn om de alpha golven te controleren. Deze hersenactiviteit is erop gericht afleiding te minimaliseren. Mensen die mediteren hebben veel meer controle over stimuli uit de omgeving omdat ze beter kunnen reguleren wat de impact hiervan voor ze is. Lees: [newsoffice](#)

Mijn eerste koan: "Waar ben je?"

Na zo'n negen jaar meditatie vroeg en kreeg ik op 21 december van Rients Ritskes mijn eerste koan. Jaren heb ik er tegen aan zitten hikken. Mijn ratio vond zo'n koan erg ongrijpbaar en dus onzin. Mijn eigenwijze ik vond het maar niets dat een leraar zou bepalen of ik iets goed deed. En verder vond ik het tellen prettig en bekend, dus waarom veranderen?

Toen ik in het najaar zelf zen-introductielessen ging geven, moest ik les geven over koans. Het voelde vreemd om er over te vertellen zonder er zelf ervaring mee te hebben. De uitleg dat koanstudie je creativiteit stimuleert, klinkt aantrekkelijk. Een week lang mediteren had me ook niks geleken maar viel erg mee, dus misschien was koanstudie dan ook wel wat. Ik kreeg van Rients de koan: "Waar ben jij?" In overleg besloot ik de koan af te wisselen met tellen en dat bleek een prettig combinatie. De eerste dag kwam er al wat naar boven: "waar ben jij: in de wallen onder mijn ogen". Soms kwamen er tijdens 20 minuten zitten wel vijf inzichten naar boven, soms geen één. Soms kwamen er ook inzichten op als ik bezig was met andere zaken zoals fitness of autorijden. Een 'toevallig' antwoord schreeuwde mij in koeienletters toe en ontroerde me. Zie de foto hiernaast. Zonder deze koan had ik dit kunstwerk vast over het hoofd gezien en had het me zeker niet ontroerd. Ik dacht nog: wie heeft dit hier, waarom en in het roze geschreven? In totaal heb ik vijfvijftig antwoorden genoteerd.



morgen geef", "in de handen van de deelnemers van de zenles, die ik net in de goede houding heb gezet". Gevoelens kwamen naar boven: "in het hart van X", "verstopt achter de bubbel dat ik geen fouten mag maken", "als ik mediteer ben ik er niet", "ik ben waar je me nodig hebt", "ik zit opgesloten in het zitten", "in de onderste laag van het denkmodel, bij energie", "in de tranen die ik niet huilde", "in verwarring". Wat de koan opriep verraste me vaak, ontroerde me soms en gaf me regelmatig nieuwe inzichten in mezelf. Op 14 april, na bijna vier maanden met deze koan gewerkt te hebben, gaf ik het goede antwoord. Zo, de kop is eraf!

Hanneke Dijkman, Zen.nl Rotterdam

Heel lichamelijke hier en nu antwoorden kwamen naar boven: "in het suizen in mijn hoofd", "bij mijn tong, mijn slikken", "in iedere cel van mijn lijf", "in de zendo, op het kussen van de leraar", "op de fitness tussen systeemplafond en laminaatvloer", "in de bank waar ik nu tegenover zit", "in de riolen van Rotterdam en Ameland", "in de wasmachine die nu draait". Soms voelde ik mijn meer figuurlijke plek op aarde: "op de m³ die ik nu in beslag neem", "op de aarde die ronddraait", "helemaal alleen op mijn kussen en mat", "tussen de strepen op de snelweg", "precies boven het midden van de aarde". Ook mijn werk leverde inzichten op: "in mijn (on)geschreven boek", "in mijn klanten: verleden, heden, toekomst", "in de les die ik

