



# Zen.nl Nieuwsbrief



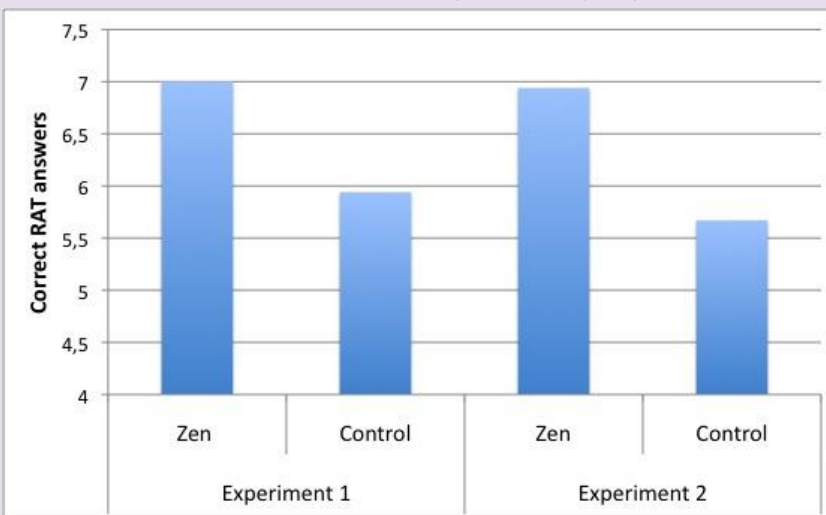
Nummer 3  
Maart 2012

## Zenfilosofie zomercursus

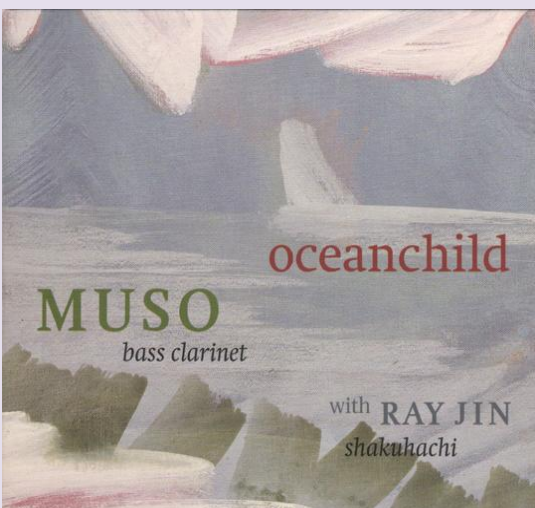
In de week van 20 t/m 24 augustus zal in Nijmegen een zomercursus zenfilosofie worden gehouden. Deze week zal er elke dag college worden gegeven van 10.00 tot 16.30 uur. Een vijftal specialisten zullen hierbij aan bod komen. Paul van der Velde zal o.a. vertellen over de inzichten in de tijd van en voor de Boeddha en wat de rol is van kunst en poëzie in het Boeddhisme. Hans Thijssen zal ingaan op het begrip Geluk in Zen en het Westerse denken. André van de Braak zal twee college's geven over Nietzsche en Zen. Kristien Justaert uit Leuven zal vertellen over de verschillen en overeenkomsten tussen de filosofie van Jezus en Boeddha. In de colleges van Riens Ritskes zal de relatie tussen David Hume / Hannah Arendt en het Boeddhisme aan bod komen. Voor meer info en aanmelding zie: [Zen.nl zomercursus filosofie](http://Zen.nl/zomercursus_filosofie)

## Onderzoek naar effecten van zen binnenkort gepubliceerd.

Auteurs: Madelijn Strik, Ap Dijksterhuis e.a.



vierde woord. Bijvoorbeeld *boek, kaart, wereld* moet dan worden aangevuld met atlas. De test lijkt dus een beetje op de koan methode om het onderbewuste meer toegankelijk te maken. In de grafiek is te zien dat de groep in experiment 1, (die eerst twintig minuten mediteerde) 7 keer juist antwoorde versus de groep die tijdschriften te lezen kregen iets minder dan 6 keer juist antwoorde. In het tweede experiment kregen beide groepen eerst subliminaal (dus zo kort en snel dat het niet bewust kon worden geregistreerd) de goede antwoorde te zien. De groep die kort van tevoren 20 minuten had gemediteerd deed het hier in verhouding nog beter in vergelijking met de controle groep die tijdschriften had gelezen, 6,9 versus 5,7.



## Super zenvolle muziek

Vorig jaar zomer was MUSO de musicus met zijn basclarinet die aan het einde van de sesshin in Barchem op velen een onuitwisbare indruk maakte. Vaak kregen we de vraag waar zijn muziek te bestellen was. Daarom hebben we met genoeg deze CD met meditatieve muziek van hem opgenomen in het assortiment, zie: [Zen.nl/nl/winkel](http://Zen.nl/nl/winkel)



### Zen.nl Breda opent > eerste succes

Etienne Jacobs is in Breda een nieuwe Zen.nl vestiging gestart. Na een periode van hard werken en flink klussen is er inmiddels een hele mooie nieuwe Zendo in Breda. Op 6 maart zal in Breda de eerste introductiecursus Zen starten. Wil je kijken hoe mooi het is geworden, dan moet je nog wel even wachten, want er hebben zich meer dan 100 mensen opgegeven voor de proefflessen. Maar er worden binnenkort nog een paar aantal extra proefflessen gepland. Dus zie voor meer informatie: [Zen.nl Breda](#)



### Partij voor Geluk

In februari is de Partij voor Geluk gestart. Een nieuwe politieke partij met veel ambities. Eén van de initiatiefnemers is zenleraar Floor Rikken van Zen.nl Utrecht. De Partij voor Geluk streeft een maximaal Bruto Internationaal Geluk na. Geluk wordt daarbij opgevat als het vermogen om onder zoveel mogelijk uiteenlopende omstandigheden te kunnen genieten van de uitdagingen die het leven biedt. De Partij voor Geluk gaat, onder andere op basis van grondig wetenschappelijk onderzoek van de universiteit van Rotterdam, er van uit dat geluk eenvoudig en goed wetenschappelijk meetbaar is. De groei van het Bruto Internationaal Geluk wil de partij realiseren, op basis van het vele reeds gedane onderzoek op dit vakgebied. Ben je geïnteresseerd of wil je ook iets bijdragen aan het geluk van velen, Floor zoek nog mensen met politieke ambities, zie:

[www.partijvoorgeluk.nl](http://www.partijvoorgeluk.nl)



### Boeddha magazine

Boeddhisme is in! En de cover van BOEDDHA-magazine steeds hipper. Wil je dit nieuwste nummer straks als eerste GRATIS in je brievenbus? Vul dan het evaluatieformulier over onze vernieuwde Zen.nl site hier in: [www.zen.nl/evaluatie](http://www.zen.nl/evaluatie) en krijg het nieuwe nummer van BOEDDHA magazine gratis toegezonden. Het kwartaalblad Boeddha Magazine wil een zo breed mogelijk publiek kennis laten maken met het boeddhisme als inspiratiebron voor de moderne westerse mens.



De foto rechts is gemaakt door Hedwig te Pas in de Wuhou tempel in China

## Goed voelen op het blotevoetenpad

Een blotevoetenpad is een wandelroute die geheel op blote voeten wordt afgelegd. De wandelaar loopt over een smal paadje dat uit verschillende ondergronden bestaat zoals zand, houtsnippers, grind en andere grondsoorten. Dit geeft een zintuiglijke ervaring die een rustgevende werking heeft op lichaam en geest. "Door met je blote voeten de natuur te betreden ervaar je de natuur veel directer. Je wordt je bewust van je omgeving. Op je blote voeten op een natuurlijke ondergrond lopen geeft veel energie. Na twee uur gelopen te hebben voel je je veel kwikker en fitter." Een voorbeeld van een blote voetenpad in Nederland is te vinden in Brunssum op de noord-oostflank van het Schutterspark, in een mooi bosgebied. Het pad bestrijkt een terrein van circa 10 hectare. Bij de aanleg van het pad is zoveel mogelijk gebruik gemaakt van bestaande paden. De Bosgroep, die het Schutterspark in beheer heeft, heeft erop toegezien dat de aanleg op een bosbouwkundig verantwoorde wijze gebeurde, waarbij de natuurwaarden gespaard bleven volgens de gedragscode voor bosonderhoud. Zo'n pad belopen is een mooie voeloefening die goed zou passen in het kader van Riets

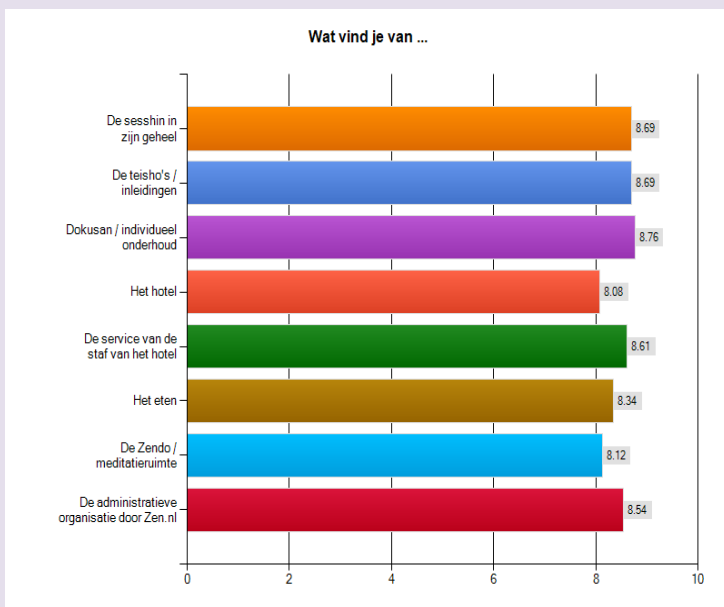


Ritskes nieuwe boek *Leer voelen wat je wilt voelen*, waarin hij suggereert dat bewuster en beter voelen je echt goed doet voelen. Dit pad zou die stelling dus helemaal bewijzen. Riets nieuwe boek komt eind mei uit.

Ritskes nieuwe boek *Leer voelen wat je wilt voelen*, waarin hij suggereert dat bewuster en beter voelen je echt goed doet voelen. Dit pad zou die stelling dus helemaal bewijzen. Riets nieuwe boek komt eind mei uit.

## Ameland sesshin goed geëvalueerd

Links de cijfers voor de verschillende onderdelen van de afgelopen sesshin. De hoge cijfers komen overeen met wat gebruikelijk is voor onze Zen.nl sesshins, alleen het cijfer voor de kok is deze keer significant hoger dan vorig jaar. Het is voor de meeste koks toch een hele uitdaging om voor zo'n grote groep en 6 dagen achter elkaar een goede vegetarische maaltijd op tafel te zetten. Dankzij onze goede samenwerking en grote inzet van een ieder zijn ook de maaltijden deze keer met een dikke 8 heel goed beoordeeld.



Hieronder nog enkele van de vele op de evaluatie aangegeven inzichten en effecten van deze wintersesshin:

1. Belangrijkste inzicht: gevoelig zijn is geen teken van zwakte maar juist een bron van kracht.
2. Belangrijkste ervaren effecten: algemeen goed gevoel van rust, energie en levenslust. Mijn vrouw merkt deze effecten ook.
3. Voor mij was het een heel bijzondere ervaring om in de stilte, en in zo'n grote groep, zo'n grote verbondenheid te voelen.
4. En dat die verbondenheid kracht en energie geeft.
5. Enorme energie na de sesshin. Een vuur dat van binnen lang door brandt. Belangrijkste inzicht staat daarmee direct in verbinding: ervaring eenheid lichaam en geest door lekker bezig te zijn.

Misha Beliën heeft tijdens de sesshin video-opnames gemaakt. Van elk van de vijf gehouden teisho's maakt hij een 9 minuten durende samenvatting. In elk van deze video's probeert hij enkele van de hoogtepunten duidelijk naar voren te laten komen.



De eerste teisho gaat over: [Bewust leren en beter voelen](#)

De tweede gaat over: [Jaloezie en niets voelen](#)

De komende weken volgen de overige drie videosamenvattingen.